

**PENGARUH TEKNIK *EXTINCTION* TERHADAP
PENGUNAAN *ONLINE GAME* YANG BERLEBIHAN
PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 1
DI SMA NEGERI 1 SUNGAI ARE
SUMATRA SELATAN
TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**DESI MAYANTI
NPM : 1511080209**

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H/2019 M**

ABSTRAK

Game sebenarnya dibuat dalam beberapa generasi. Masing-masing generasi memiliki perbedaan teknologi. Namun pada intinya, semakin besar generasinya, semakin canggih teknologinya. *Online game* menyebabkan remaja terasa tertantang sehingga terus-menerus memainkannya, dan menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Beberapa penelitian menyebutkan adanya masalah-masalah yang muncul dari aktifitas bermain online game yang berlebihan, diantaranya kurang peduli terhadap kegiatan sosial, kehilangan kontrol atas waktu serta menurunnya prestasi akademik, relasi sosial, finansial, kesehatan, dan fungsi-fungsi kehidupan lain yang penting. Dan salah satu jenis perilaku *online game* adalah mendapatkan kesenangan saat bermain *online game*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *Extinction* efektif dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik kelas X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan pendekatan *Pre Experimental design* yaitu *one group pretest-posttest*. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 28 peserta didik. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, maka diperoleh $t_{hitung} 26,530$, kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,3610$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara skor pemahaman bahaya penggunaan *online game* (*pretest*) sebelum pemberian layanan teknik *Extinction* dan (*posttest*) atau setelah pemberian layanan dengan teknik *Extinction* kepada peserta didik SMA Negeri 1 Sungai Are. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *Extinction* berpengaruh untuk meningkatkan pemahaman bahaya penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kelas X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are Tahun Ajaran 2018/2019.

Kata Kunci: Teknik *Extinction*, Online Game Yang Berlebihan



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH TEKNIK EXTINCTION TERHADAP
PENGUNAAN ONLINE GAME YANG BERLEBIHAN
PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 1 DI SMA
NEGERI 1 SUNGAI ARE TAHUN AJARAN 2018/2019**

Nama : Desi Mayanti
NPM : 1511080209
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk diMonaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Sos.I
NIP. 1967062219940322002

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.

Mengetahui
Ketua Jurusan Bmbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi **"PENGARUH TEKNIK EXTINCTION TERHADAP PENGGUNAAN ONLINE GAME YANG BERLEBIHAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 1 DI SMA NEGERI 1 SUNGAI ARE TAHUN AJARAN 2018/2019"**, Disusun oleh Desi Mayanti, NPM:1511080209 Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari Kamis, 10 Oktober 2019.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. Hj. Eti Hadiati, M.Pd

Sekretaris

: Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Penguji Pendamping I

: Dr. Safari Daud, S.Ag., M.Sos.I

Penguji Pendamping II

: Hardiyansyah Masya, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya:

Seluruh (Manusia) kepada jalan tuhan-Mu dengan hikma dan pemebelajaran yang baik dan bantahla mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya tuhan mu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang mengetahui orang-orang yang mendapatkan petunjuk. (Qs. An-Nahl)¹



¹ Al Quran dan Terjemahan, (CV Penerbit Diponogoro, 2010),h.524

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang maha pemberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tuaku tercinta Bapak Insan Tajudin dan Ibu Minalia, yang sangat menyayangi dan selalu memiliki rasa cinta dan sayang, selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesanku. Orang Tua adalah yang paling berharga dalam hidupku doa-doanya yang tiada henti dalam setiap sujudnya selalu mendoakanku agar selalu berada dalam kebaikan. Semoga Allah SWT selalu menjaga, melindungi dan selalu bahagia jiwa dan hatinya. Semoga selalu ada keberkahan dalam setiap langkah kaki mereka.
2. Terimakasih untuk Adik-adikutercinta Jeri Ajistiyawan, dan Sufi Akbar yang selalu memberikan semangat kepadaku penghibur disela-sela lelah ku kawan terbaik ku dan trimaksih yang tak terhinga untuk keluarga besarku dan untuk orang-orang yang tersayang atas semangat dan dukunganya selama ini.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mengais ilmu-ilmu yang Rabbani semoga semakin jaya, berkualitas dan semakin didepan dengan nilai-nilai kebaikan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Desi Mayanti, lahir di Ujanmas, Kabupaten Okuselatan pada tanggal 17 Desember 1996. Yang merupakan putri pertama dari tiga bersaudara yang terlahir dari pasangan suami istri Bapak Insan Tajudin dan Ibu Minalia.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain pendidikan di SD Negeri 1 Sungai Are, lulus pada tahun 2009. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Sungai Are, lulus pada tahun 2012. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Sungai Are, dan lulus pada tahun 2015.

Dengan mengucap alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT serta berkat dukungan kedua orang tua dan keluarga besar, sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi yaitu pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Pada tanggal 24 Juli sampai dengan 28 Agustus 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bangun Sari, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Lampung Selatan. Selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai dengan 28 November 2018 penulis melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 24 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam atas rahmat dan hidayah-Nya, yang telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan kesehatan untuk menikmati sesi-sesi kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik *Exctinction* dalam Mengurangi Penggunaan *online game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik Kls X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are Tahun Aaran 2018/2019” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita di Dunia maupun di Akhirat. Sahalawat beriring salam tidaklupa kita curahkan kepada jujungan kita Nabi besar Muhamad SAW yang dimana semoga kita diaku sebagai umatnya dan semoganya kita akan mendapatkan safaatnya diyaumill akhirnanti Aamiin yaroballalamin.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program Strata Satu (SI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Atas bantuan semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya;
2. Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan

selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. terima kasih atas Ilmunya yang sangat bermanfaat;

3. Rahma Diani M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmunya yang sangat bermanfaat;
4. Dr. Safari Daud, S.Ag., M. Sos.I, selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
6. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan Ilmu Pengetahuan selama menuntut Ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Raden Intan Lampung. Terima kasih atas Ilmu yang sangat bermanfaat;
7. Rusiah, SPd, MM, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sungai Are yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut;
8. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2015 khususnya kelas C, yang selalu saling mendukung dan menguatkan satu sama lain memberikan informasi dan sudah menjadi seperti keluarga selama ini, telah berjuang bersama dalam proses

perkuliahan hingga pada akhir penyusunan skripsi kita masih berproses dan saling mendukung satu sama lain. Semoga kita selalu terjaga silaturahmiya terima kasih atas doa dan bantuan serta motivasi kalian selama ini;

9. Sahabat-sahabat, yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang bersama Binti Muslima S.Pd, Ari Susanti S.Pd, Desi Riskayanti S.Pd, Era Listikasari S.Pd, dan tidak lupa keluarga baruku KKN 101, semoga persaudaraan ini senantiasa terjaga.

10. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terkait dalam Ukhuwa Islamiyah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Bandar Lampung, 16 Juli 2019

Penulis

Desi Mayanti
NPM. 1511080209

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12

BAB II LANDASAN TIORI 15

A. Teknik-teknik <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	15
1. Pengertian Teknik <i>Extinction</i>	15
2. Prosedur Dari Hukum <i>Extinction</i>	16
3. Langkah-langkah Penghapusan <i>Extinction</i>	17
4. Faktor-faktor Dalam Pelaksanaan Teknik <i>Extinction</i>	18
5. Sifat-sifat Prosedur <i>Extinction</i>	20
B. Aplikasi <i>Quality Time</i>	24
C. Definisi <i>Game Online</i>	25
1. Penggunaan <i>Game Online</i> Secara Berlebihan	26
2. Dampak <i>Game Online</i>	28
3. Gejala dan Ciri-ciri Pengguna <i>Game Online</i>	29
4. Dampak Fositif dan Negatif Bermain <i>Game Online</i>	29
5. Penanganan Penggunaan <i>Game Online</i> Pada Peserta Didik	33
D. Penelitian Relevan.....	34
E. Kerangka Berpikir	36
F. Hipotesis Penelitian.....	37

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Lokasi, Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian.....	40
1. Lokasi Penelitian	40
2. Populasi	40
3. Sampel	41
4. Teknik Sampling	42
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	42
1. Variabel Penelitian	42
2. Definisi Operasional	44
D. Metode Pengumpulan Data	45
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	47
F. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	51
1. Validitas.....	51
2. Reabilitas Instrumen.....	51
G. Tahapan-tahapan Kegiatan Pelaksanaan teknik <i>Exctinction</i> Terhadap Penggunaan <i>Online Game</i>	52
H. Teknik Pengolahan Analisis Data	54
1. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Gambaran Khusus Penggunaan <i>Online Game</i>	57
2. Pelaksanaan Teknik <i>Ecxtension</i>	58
3. Hasil <i>Posttest</i> Penggunaan <i>Online Game Berlebihan</i>	64
4. Uji Normalitas Data.....	65
5. Uji Homogenitas.....	66
6. Hasil Uji <i>T Paired</i>	69
B. Pembahasan.....	70
1. Pembahasan Gambaran Khusus Penggunaan Teknik <i>Extenction</i> Terhadap Penggunaan <i>Online Game</i> Yang Berlebihan	70
2. Prilaku Yang Muncul Sebelum Dan Sesudah Tratment.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel :

Halaman

1. Instrumen Kisi-kisi indikator Penggunaan <i>Online Game</i>	9
2. Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Extinction</i>	17
3. Jumlah Populasi Penelitian	40
4. Jumlah Sampel Penelitian.....	40
5. Definisi Operasional	43
6. Instrumen Kisi-kisi Indikator Penggunaan <i>Online Game</i>	47
7. Skor Alternatif Jawaban	48
8. Kriteria Penggunaan <i>Online Game</i>	49
9. Hasil <i>Pretest</i> Penggunaan <i>Online Game</i> Yang Berlebihan	57
10. Jadwal Pelaksanaan	58
11. Hasil <i>Posttest</i>	63
12. Hasil Uji Normalitas	64
13. Hasil Uji Homogenitas	68
14. Hasil Uji T <i>Paired</i>	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1. Kerangka Berfikir.....	36
2. Pola <i>One Grup Pretest – Posttest Design</i>	39
3. Variabel Penelitian	42
4. Grafik Uji Normalitas	69
5. Grafik Peningkatan Pemahaman Bahaya Penggunaan <i>Gadget</i>	79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Observasi	1
2. Pedoman Wawancara	2
3. Angket	3
4. Hasil <i>Uji Normalitas</i>	6
5. Hasil <i>Pretest</i>	6
6. Hasil <i>Posttest</i>	10
7. Hasil <i>Uji-T</i>	13
8. Reliability	14
9. Validitas	15
10. Daftar Nama Peserta Didik	16
11. Dokumentasi	17
12. RPL	19
13. Surat Izin Penelitian	38
14. Surat Balasan Penelitian	39
15. Lembar Keterangan Validasi	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang maju begitu pesat diawal tahun 1970-1980 membuat sistem komunikasi dan komputer berkembang begitu cepat. Terjadi karena perkembangan elektronika dengan penemuan-penemuannya yang sangat menakjubkan. Hal ini membuat dunia industri berlomba-lomba untuk memproduksi secara massal. Perkembangan dunia komunikasi dan komputer menjadi satu sehingga membentuk suatu cabang ilmu baru yang sering dikenal dengan istilah internet.¹

Internet bersal dari kata *interconected Networ* yaitu hubungan dari beragam jaringan komputer di dunia yang saling integrasi membentuk suatu komunikasi global. Internet merupakan ikon dari perkembangan di era globalisasi saat ini. Sehingga, hal ini yang membuat setiap individu terus berusaha mengikuti setiap perkembangan teknologi yang ada, salah satunya permainan *online game* yang mulai merambat ke kalangan remaja dewasa dan bahkan anak-anak.² *Online game* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. *Online game* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *online game* bisa dimainkan di komputer, *laptop*, dan perangkat lainnya, asal terhubung dengan jaringan internet.³

¹ Jonatan Lukas, *Jaringan Komputer* (yogyakarta: Graha Ilmu, 2006).h. 2.

² Wiharsono Kurniawan, *Jaringan Komputer* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2007).h. 20

³ Aji Candra Zebeh, *Berburu Rupiah Lewat Game Online* (yogyakarta: bouna books, 2012).h2.

Online game bukan sekedar untuk hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk dimainkan yang membuat orang yang bermain *game* tersebut terus fokus ke *game* dan tidak memperhitungkan waktu demi untuk mencapai kepuasan.⁴ Tantangan yang ada didalam *online game* tersebut yang membuat daya tarik pemain *online game* hingga lupa waktu terutama saat mereka bermain dengan cara berkelompok, dan membuat kelompok untuk bertanding dengan kelompok lain. Saat pemain *online game* sudah mencapai pada tingkatan ini, maka dapat dikatakan mereka kecanduan.

Nick Yee menyebutkan ada dua motivasi pengguna *online game* dan bermain *online game* yakni komponen *achievement* (pencapaian), komponen sosial, komponen *immersion* (penghayatan).⁵ Penjelasan tentang komponen yang dimiliki pemain *online game*, yakni komponen *achievement*, dalam permainan *game* pemain sangat memerlukan komponen ini, komponen ini dapat membuat pengguna *game* tersebut bermain dengan bahagia tanpa memperhitungkan waktu yang terbuang demi kepuasan. Dalam bermain *game*, penghargaan teratas merupakan termasuk salah satu incaran para pengguna *online game*. *Achievement* (pencapaian) yakni motivasi individu agar mendapatkan sesuatu yang lebih baik lagi untuk bermain *online game* yang dilakukan guna untuk mengatasi rintangan, memberikan kekuatan, dan mempertahankan sesuatu yang susah dengan cara-cara yang baik dengan waktu

⁴ Siti Rahmalia H. Dona Febriandari, Fathra Annis Nauli, “*Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Remaja*,” *Keperawatan Jiwa* 4 (n.d.).

⁵ Nick Yee, “*Motivations for Play in Online Game*,” *Cyberpsychology and Behavior* 9 (n.d.).

yang secepatnya.⁶ Saat pengguna *game* dapat melalui tantangan dan rintangan yang ada di *game* tersebut, maka pengguna *game* akan merasakan kebahagiaan. Sebaliknya ketika pemain *game* tersebut belum bisa mendapatkan tujuan dari apa yang dituju di *game* tersebut maka pengguna *game* tersebut akan berusaha sebaik mungkin dan terus bermain sampai mencapai target tanpa melihat waktu. Permasalahan yang ditimbulkan dari penggunaan *online game* pada peserta didik itu sendiri yakni kurangnya bersosialisasi dan menyianyiakan banyak waktu. Dimana yang terpenting adalah mereka akan sulit untuk konsentrasi dalam belajar susah membuka diri dalam lingkungan sosial, suka berbohong dan bermalas-malasan tidak menghargai berapa lama waktu terbuang karena bermain *game* tersebut, hampir seluruh pikiran mereka dipenuhi dengan *game*. Adapun penyebab lainnya yaitu kurangnya perhatian dan awasan dari orang tua itu sendiri, disamping itu pengaruh dari globalisasi dari teknologi yang memang tidak bisa untuk dihindari.⁷ Seperti ayat dibawah ini yang menggambarkan bagaimana sifat kurang baiknya manusia karena terperdaya akan kenikmatan dunia semata yang akhirnya lalai dan merugikan dirinya sendiri.

Allah berfirman dalam surat Al Jumuah ayat 11:

⁶ Dica Feprinca, "*Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Prilaku Kecanduan Game Online Defance of the Ancient*," *Psikologi*, 2014.

⁷ Jurnal Psikologi Pendidikan, "*Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya*" 1 (2015): 84–92.

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا أَنْفَضُوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ

وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿١١٠﴾

Artinya:

Dan apa bila mereka melihat perniagaan atau permainan, mereka bubar untuk menuju kepadanya dan mereka tinggalkan kamu tinggi berdiri (berkhotbah). Katakanlah apa yang disisi Allah Swt lebih baik dari pada (permainan dan perniagaan)”, dan Allah Swt sebaik-baiknya pemberi”⁸

Paul Wilson berpendapat, *hardcore gamer* dapat meluangkan 16-20 jam perhari untuk bermain *game*. Selain itu telah mendokumentasikan hubungan negatif yang serupa antara jumlah waktu bermain *game* dan prestasi sekolah, bermain *online game* besar sekali pengaruhnya terhadap perkembangan intelegensia anak-anak dari aspek positif dan negatif.⁹

Lee mengemukakan bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukan individu tersebut kecanduan bermain *online game*, yaitu:

1. *Excessiveuse* (penggunaan yang berlebihan), terjadi ketika bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling berharga bagi seseorang tersebut. Semua ini mempengaruhi pikiran individu tersebut (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat membutuhkan), dan tingkah laku (kemunduran dalam prilaku sosial);
2. *Withdrawal symptoms* (gejala dari pembatasan) yaitu rasa yang kurang disukai karena bermain *online game* tidak cukup waktu bahkan tidak

⁸ Al-Qur'an dan terjemahannya, Bandung, CV Dipenegoro, h. 442

⁹ Riki yanto, *pengaruh lingkungan game online terhadap anak (Studi kasus pada 5 orang remaja pelaku game online di kelurahan Air tawar barat Kecamatan padang utara, kota padang)*

bermain sama sekali. Gejala ini akan mempengaruhi kesehatan pengguna *game online*. Kesamaan perasaan dan akibat dari perasaan dari fisik akan keluar. Yaitu sakit kepala dan kurangnya tidur. Akibat bermain *online game* ini juga mempengaruhi psikologinya, seperti emosi yang kurang terkontrol atau *moodiness*;

3. *Tolerance* (Toleransi) suatu tahap dimana terjadinya kenaikan yang menggunakan *online game* untuk memperoleh efek perubahan dari *mood*. Kepuasan yang didapatkan dari bermain *online game* bisa berkurang jika dimainkan tanpa berhenti diwaktu yang sama. Pengguna tidak akan memperoleh perasaan bahagia yang sama seperti diawal waktu pengguna *online game* setelah mereka bermain *online game* itu cukup lama;
4. *Negative repercussion* (Reaksi negatif) yaitu komponen yang menuju pada hasil yang kurang baik yang akan terjadi pada sesama pemain *online game* dengan lingkungan di sekitarnya. Komponen ini juga akan berdampak pada beban yang lain yakni pekerjaan, tugas, hobi dan sosialisasi.¹⁰

Keadaan kehidupan yang seperti ini, memiliki pengaruh sangat besar dan kuat terhadap dinamika kehidupan manusia terutama remaja atau peserta didik. Sekarang remaja berada pada masa pencarian jati diri. Remaja adalah mereka yang tinggi mengalami perubahan dari masa anak-anak ke dewasa. Rentang usia remaja dibedakan atas tiga yaitu: (1) Masa remaja awal, 12-15 tahun; (2)

¹⁰ Eun Jin Lee, "A Case Study of Internet Gmae Addiction," *Jurnal of Addiction Nursing* 22 (2011).

Masa remaja pertengahan, 15-18 tahun; dan (3) Masa remaja akhir 18-21 tahun.¹¹Usia remaja termasuk katagori yang sudah mampu meningkatkan pemikiran simbolis dan melalui hubungan informasi sensoris dan tindakan fisik. Oleh sebab itu, pada usia tersebut diperlukan perhatian dan pengawalan khusus dalam perkembangan anak. Rentang usia remaja awal sangat dibutuhkan sekali pendampingan dan pengawasan didalam penggunaan *online game*, apalagi di era teknologi digital ini.

Dari data prevalensi kecanduan *game* di Indonesia dengan mengambil sampel di sekolah-sekolah Manado, Medan, Pontianak dan Yogyakarta pada tahun 2012. Ada 45,3% dari 3.264 peserta didik di sekolah bermain *online game*. Data terbaru pada 2017, menurut lembaga riset pemasaran asal Amsterdam, Newzoo, ada 43,7 juta *gamer*(56% diantaranya laki-laki) di negeri ini, yang membelanjakan total US\$ 880 juta. Jumlah pemain indonesia terbanyak di asia tenggara, yang bermain di telepon pintar, *personal computer* dan *laptop*, serta konsol. Dengan perkiraan prevalensi 6,1% pemain *game* mengalami kecanduan, maka dapat diperkirakan bahwa saat ini terdapat 2,7% pemain game yang kecanduan.¹²

Bermain *online game* secara tidak terkontrol pada peserta didik bukan saja merugikan kesehariannya namun dapat juga merugikan masa depannya. Karena individu dapat melalaikan pekerjaan pekerjaanya bahkan melupakan prioritasnya sebagai peserta didik di sekolah dengan tidak mengerjakan tugas-

¹¹ Syamsu Yusuf, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011). h.77

¹² *internet theconversation.com* Who tetapkan kecanduan game sebagai gangguan mental, tersedia di <https://www.google.com>

tugas sekolah. Bila dilihat dan dirasakan kerugian dalam bermain *online game* dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu:

a. Aspek fisik

Bila individu tersebut bermain *online game* terus menerus dapat membuat kerugian dimasa depan individu tersebut yaitu, kerusakan pada otak, bukan saja kerusakan kelainan pada otak, tapi juga badan, mata, punggung akan merasakan kelelahan, karena terus menerus terpaku didepan layar permainan *online game* yang dimainkan. Tidak hanya itu saat bermain juga individu tersebut akan lupa makan minum tidur, apabila peserta didik tersebut sudah melupakan hal-hal yang kecil pada dirinya, maka nanti fisik individu tersebut akan melemah akibatnya sakit dan jika peserta individu dapat meninggalkan kewajiban-kewajiban tanggung jawabnya.

b. Aspek materi

Materi disini maksudnya adalah uang, jika individu tersebut bermain *online game* terus menerus maka individu tersebut akan mengeluarkan uangnya untuk selalu aktif bermain *online game*. Karena bermain *online game* di internet dituntut untuk memakai pulsa atau paket kuota. Dampak dari itu peserta didik bisa nekat untuk mencuri uang dengan berbagai cara misalnya: berbohong dan sebagainya.

c. Aspek sosial

Sosial dalam kehidupan seseorang sangatlah penting, karena manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk meningkatkan potensi kemanusiaan, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik.

Sebenarnya untuk merubah keadaan individu perlu kesadaran dari individu itu sendiri dan dukungan orang terdekat salah satunya orang terdekat adalah orang tua, apalagi jika individu masih seorang pelajar. Namun tidak ada salahnya jika guru bimbingan dan konseling untuk mencoba membantu peserta didik apalagi jika ada yang mengganggu proses belajar pada peserta didiknya.

Era globalisasi telah memunculkan persaingan yang sangat ketat antara bangsa. Bangsa yang mampu bersaing akan memperoleh keuntungan. Kemampuan bersaing sangat ditentukan oleh faktor daya saing. Diantara banyak faktor daya saing adalah manajemen, teknologi dan sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas memiliki integritas dan profesional dapat dihasilkan melalui bidang pendidikan. Hal ini sejalan dengan visi dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Bab II pasal 3 yang isinya menyatakan bahwa:

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam

rangkah mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan. Berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab,”¹³

Berdasarkan isi Undang-undang tersebut peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu sebagai guru sekolah apalagi bimbingan dan konseling mengarahkan peserta didik menjadi yang berkualitas dan mampu bersaing di dunia. Bukan terbawa dengan kegiatan-kegiatan mengganggu belajar salah satunya yaitu bermain *online game*. Berdasarkan masalah tersebut. Peneliti ingin mencoba mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik dengan memberikan layanan teknik *extinction* dan bantuan aplikasi *quality time* untuk mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik yang akan dilakukan di SMA Negeri 1 Sungai Are. Berdasarkan wawancara dokumentasi dan observasi dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatandiperoleh katagori bahwa terdapat peserta didik kelas X yang menggunakan *online game* berdasarkan indikator sebagai berikut:

¹³ Departemen Penddikan Nasional, *Undang-Undang Sisdiknas* (Jakarta: Sinar Grafika, 2013).h.7

Tabel 1
Katagori Peserta Didik Penggunaan *Online Game*

No.	Nama	Indikator							Katagori
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Peserta Didik 1	√		√	√	√	√	√	Tinggi
2.	Peserta Didik 2	√		√		√	√	√	Tinggi
3.	Peserta Didik 3		√	√	√	√	√	√	Tinggi
4.	Peserta Didik 4	√	√	√	√		√	√	Tinggi
5.	Peserta Didik 5		√	√				√	Sedang
6.	Peserta Didik 6			√		√	√		Sedang
7.	Peserta Didik 7		√	√			√	√	Tinggi
8.	Peserta Didik 8	√	√	√	√	√	√	√	Tinggi
9.	Peserta Didik 9	√	√	√			√	√	Tinggi
10.	Peserta Didik 10		√	√	√				Sedang
11.	Peserta Didik 11	√		√	√	√	√		Tinggi
12.	Peserta Didik 12		√	√			√	√	Tinggi
13.	Peserta Didik 13	√	√		√	√	√	√	Tinggi
14.	Peserta Didik 14	√	√	√	√	√	√	√	Tinggi
15.	Peserta Didik 15	√	√		√	√	√	√	Tinggi
16.	Peserta Didik 16			√			√	√	Sedang
17.	Peserta Didik 17	√		√		√	√	√	Tinggi
18.	Peserta Didik 18	√		√	√	√	√	√	Tinggi
19.	Peserta Didik 19		√	√	√	√	√	√	Tinggi
20.	Peserta Didik 20		√	√				√	Sedang
21.	Peserta Didik 21	√	√	√	√	√	√		Tinggi
22.	Peserta Didik 22		√	√		√	√		Tinggi
23.	Peserta Didik 23	√		√	√	√	√		Tinggi
24.	Peserta Didik 24		√				√	√	Sedang
25.	Peserta Didik 25	√					√	√	Sedang
26.	Peserta Didik 26		√	√		√	√	√	Tinggi
27.	Peserta Didik 27		√	√	√	√	√		Tinggi
28.	Peserta Didik 28		√	√	√				Sedang

Sumber: Hasil penyebaran angket penggunaan online game pada peserta didik kelas X Mia 1 pada tanggal 29 April 2019

Keterangan Indikator

1. Lamanya waktu bermain *game* semakin bertambah;
2. Mendapatkan kesenangan saat bermain *online game*;
3. Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri;
4. Merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses;
5. Berbohong;
6. Prestasi menurun;
7. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar atauran atau kriminal asal bisa bermain *online game*.¹⁴

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel penggunaan *online game* pada peserta didik dijabarkan berdasarkan syarat terjadinya perilaku penggunaan *online game* pada peserta didik. Indikator diatas diambil berdasarkan ciri-ciri penggunaan *online game* menurut Lee dari sub ciri-ciri tersebut dijabarkan menjadi beberapa indikator yang kemudian didiskripsikan kembali menjadi beberapa diskriptor akan dikembangkan menjadi beberapa item positif dan negatif yang mampu menggambarkan tingkat penggunaan *online game*.

Dari hasil observasi dan dokumentasi di SMA Negeri 1 Sungai Are, dimana dua tahun belakangan ini penggunaan *online game* pada peserta didik cukup banyak dikarenakan sebelumnya daerah tersebut belum menggunakan jaringan internet yang memadai, untuk melakukan komunikasi lewat telepon harus di tempat tempat tertentu, setelah masuk jaringan internet maka para peserta didik dan remaja-remaja sudah mulai menggunakan *handphone* untuk mengakses internet termasuk penggunaan *online game* tersebut. Dampak dari itu semua para peserta didik sudah terbiasa dengan penggunaan internet dan

¹⁴ Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game* (jogjakarta: A plus Books, 2010).h.26

menambah tuntutan orang tua untuk lebih mengawasi anaknya dalam bermain *handphone*. Dengan keterbatasan guru bimbingan konseling di sekolah tersebut yang hanya ada satu guru bimbingan konseling maka guru bimbingan konseling tersebut cukup kewalahan untuk memberikan arahan kepada peserta didik yang terindeksi *online game* yang masalahnya hampir sama dengan kasus-kasus peserta didik lainya seperti membolos sekolah, malas belajar, sehingga pihak sekolah memberi peringatan dengan cara diskorsing, jika dengan peringatan tersebut tidak berdampak maka dengan berat hati pihak sekolah mengeluarkan peserta didik tersebut. Hasil dari wawancara dengan guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan pada tanggal 14 september 2018 didapatkan gambaran bahwasanya peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan pada kenyataanya keaktifan kegiatan di sekolah dan belajar menurun dapat dilihat dari laporan wali kelas dan nilai mereka, yang dikarenakan bermain *online game*. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan *online game* setidaknya untuk mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Are, dengan judul Pengaruh Teknik *Extinction* Terhadap Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/ 2019.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terindikasi 20 peserta didik masuk kedalam kategori tinggi dalam penggunaan *online game* yang berlebihan ditandai dengan 6-7 indikator.
2. Terindikasi 20 peserta didik masuk kedalam kategori sedang dalam penggunaan *online game* yang berlebihan ditandai dengan 3-4 indikator.
3. Guru BK belum menggunakan teknik *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang telah ada, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu: Pengaruh Teknik *Extinction* terhadap penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kelas X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/ 2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka permasalahan yang dirumuskan adalah sebagai berikut:

Apakah Teknik *Extinction* berpengaruh terhadap penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu Pengaruh teknik *Extinction* baik untuk digunakan dalam mengurangi penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Are.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai perangkat penelitian-penelitian yang berkaitan dengan penggunaan *online game* pada peserta didik serta menjadi bahan kajian lebih lanjut
- b. Menjadi refrensi dan informasi untuk penelitian selanjutnya
- c. Dapat memberikan manfaat dalam penelitian terhadap bidang yang sama dalam hal penggunaan *online game* ini.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini menjadikan suatu pelajaran tentang ilmu yang berhubungan dengan masyarakat dan sosial, dan sebagai tantangan untuk menguji kemampuan peneliti dalam menganalisis fenomena penggunaan *online game* dikalangan peserta didik dengan Pengaruh teknik *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik
- b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi pihak sekolah untuk kedepanya nanti.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teknik-teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi sarana psikoterapi yang penting dalam *Cognitive Behavior*. Metode ini berkembang sesuai kebutuhan konseli, dimana terapis bersikap aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada masa kini. Teknik ini menyanggah keyakinan irasional konseli dengan menggunakan pekerjaan rumah, mengumpulkan data asumsi-asumsi negatif, mencatat aktivitas, membentuk interpretasi yang berbeda, belajar keahlian menyelesaikan masalah, merubah pola pikir dan pola bicara, berimajinasi, dan secara kuat menentang keyakinan yang salah. Teknik konseling behavior terdiri dari dua jenis, yaitu teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku. Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain: Penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku (*shaping*), pembentukan kontrak (*contingency contracting*), tinggikan tekknik konseling untuk menurunkan tingkah laku adalah: Penghapusan (*extinction*), *time-out*, pembanjiran (*flooding*), penjenuhan (*satiation*), hukuman (*punishment*), terapi aversi (*aversive therapy*), dan disensitinasi sistematis.¹⁵

1. Pengertian teknik (*Extinction*)

Pengertian (*extinction*) adalah menghentikan *reinforcement* (penguatan) pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*. Teori yang digunakan adalah Skinner.¹⁶

Extinction merupakan salah satu fenomena-fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulus

¹⁵Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: PT indeks 2011) h.161

alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat diartikan hilangnya perilaku akibat dari dihilangkannya *reinforcement*.

Definisi *behavioral* terkait dengan *extinction* ini adalah bahwasanya *extinction* terjadi ketika, selama sebuah perilaku dikuatkan, meskipun hanya sebentar atau tidak terlalu lama, maka perilaku tersebut akan terus ada. Akan tetapi apabila sebuah perilaku tidak diikuti dengan konsekuensi penguatan dalam waktu yang lama, seseorang akan menghentikan perilaku tersebut. Ketika perilaku tersebut terhenti karena tidak adanya penguatan dalam waktu yang lama, bisa dikatakan bahwa perilaku tersebut telah mengalami penghapusan (*extinction*) dan perilaku tersebut telah dihilangkan.

2. Prosedur dari Hukuman (*Extinction*)

Prosedur penghapusan (*extinction*) adalah prosedur menghentikan pemberian penguatan pada perilaku yang semula dikuatkan sampai ketingkat sebelum perilaku tersebut dikuatkan. Contoh sederhananya adalah mayas selalu melompat-lompat diatas tempat duduknya sambil berteriak-teriak ketika ia ingin menjawab pertanyaan dari gurunya. *Reinforcement* ada dua prosedur, *positive* dan *negative reinforcement*. Begitu juga dengan *extinction*, sebuah perilaku dapat mengalami pengurangan terlepas dari apakah karena diberi *reinforcement positive* atau *negative*. Baik *reinforcement* maupun *extinction* adalah untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan.

Namun ada dua hal yang membedakan, pertama yaitu apabila sebuah perilaku secara positif diberi penguatan, maka konsekuensinya akan dimunculkan atau ditambahkan setelah perilaku tersebut dilakukan. Oleh

karena itu, pengurangan perilaku karena diberi *reinforcement* positif melibatkan pengurangan perilaku yang sebelumnya sudah diberikan setelah perilaku tersebut dilakukan. Dengan kata lain, ketika sebuah perilaku menghasilkan konsekuensi penguatan, maka perilaku yang diinginkan pun tidak lama kemudian dapat terjadi.

Tinggikan jika dalam kasus *reinforcement negatif*, perilaku dihilangkan atau dikurangi karena adanya *stimulus aversive*. Dengan kata lain, ketika sebuah perilaku mengakibatkannya menghindari dari *aversive* stimulus maka secara otomatis perilaku tersebut akan berhenti.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *extinction* merupakan teknik penghapusan yang dilakukan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku yang tidak diinginkan terkait dalam permasalahan perilaku penggunaan *online game* yang menyebabkan peserta didik lupa akan tugas-tugas perkembangannya dengan teknik ini digunakan agar peserta didik tersebut tidak lagi melakukan perilaku tersebut dengan menggunakan prosedur-prosedur dari teknik *extinction* yang telah ditetapkan.

3. Langkah-langkah Penghapusan (*Extinction*)

Penghapusan (*extinction*) adalah menghentikan *rainforcemant* pada tingkah laku yang sebelumnya diberikan *reinforcement*.

Tabel 2
Langkah-langkah Dalam Penerapan Teknik *Extinction*

Klasifikasi	<i>Tingka laku</i>	<i>Konsekuensi</i>	<i>Kemungkinan</i>
<i>Extinction</i> (penurunan)	<i>Extinction</i> (penurunan)	<i>Extinction</i> (penurunan)	<i>Extinction</i> (penurunan)
<i>Extinction</i> (penurunan)	Jason meletakkan jam ditempat	Joe tidak mempedulikan	Jason akan menghentikan

Sumber: Gantina Komalasari Buku Teori dan Teknik Konseling

Langkah-langkah

- a. Tentukan tingkah laku yang akan dihentikan dengan analisis ABC
 1. A = *Antecedent* (pencetus perilaku)
 2. B = *Behavior* (perilaku yang dipermasalahkan)
 3. C = *Consequence* (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)
- b. Bila tingkah laku itu ditampilkan, guru atau orang tua diam dan tidak memberikan indikasi bahwa guru atau orangtua melihat tingkah laku tersebut.
- c. *Extinction* akan lebih kuat bila dikombinasikan dengan teknik penguatan positif.¹⁷

Dari uraian diatas bahwasanya *extinction* efektif bila dikombinasikan dengan prosedur lain. Disini *extinction* akan dikombinasikan dengan aplikasi *quality time* yang merupakan aplikasi android untuk mengecek lama pemakaian *smartphone*.

4. Faktor-faktor dalam Pelaksanaan Teknik Penghapusan (*Extinction*)

Adapun hal-hal yang menjadi faktor dalam pelaksanaan teknik *extinction* agar harapan dalam melaksanakan konseling dapat tercapai dengan baik dan teknik

¹⁷ Ibid.h 183

extinction dapat dilaksanakan dengan terarah, maka ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan penghapusan yaitu:

- a. kontrol terhadap pemberian penguatan bagi perilaku yang akan diturunkan atau dihapuskan. Saat perilaku diabaikan jangan sampai ada orang lain yang memberikan perhatian atau penguatan pada perilaku yang tidak diharapkan;
- b. Penurunan perilaku dikombinasikan dengan penguatan positif bagi perilaku alternatif. Penguatan diberi secara *gradual*. Misalnya saat anak menangis menjerit-jerit diabaikan, kemudian setelah anak diam menangis selama 15 detik -25 detik-1 menit kemudian diberi penguatan positif;
- c. Lakukan pada situasi yang memaksimalkan program *extinction* dan meminimalkan situasi yang memungkinkan pihak lain memperkuat perilaku yang tidak diharapkan. Misalnya anak *temper tantrum* di super market akan sulit ditenangkan dibandingkan dilakukan di rumah;
- d. Memberi intruksi dengan membuat aturan. Contoh suami setiap pulang kantor selalu mengeluh kemacetan lalu lintas. Istri mengatakan “ Tono, kemacetan terjadi setiap hari dan tidak ada yang bias dilakukan dengan mengeluh. Saya lebih suka bicara dengan kamu tentang hal lain. Tapi kalau satu saat nanti kamu pulang dan complain lagi tentang lalu lintas, saya akan mengabaikannya”. Ini perlu dilakukan beberapa kali agar benar-benar menurun;
- e. *Extinction* akan berlangsung cepat setelah diikuti *continuous reinforcement* pemberian penguatan setiap kali perilaku diharapkan muncul. Contohnya anak meminta perhatian saat ibu tinggi bicara di telepon, ibu

mengabaikannya. Begitu anak diam dan tenang ibu langsung memperhatikan dan memberikan apa yang dibutuhkan anak;

- f. Pemberian *continuous reinforcement* pada *extinction* akan lebih cepat menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dibandingkan *intermittent reinforcement*;
- g. *Extinction* bisa menghasilkan perilaku agresi. Hal yang didapat diminimalisir apabila mengkombinasi antara penghapusan (*extinction*) dengan penguatan positif (*positive reinforcement*) bagi perilaku alternatif yang muncul;
- h. Perilaku yang sudah hilang dapat muncul kembali setelah beberapa waktu ini disebut *spontaneous recovery*. Bila hal ini terjadi maka perlu dilakukan kembali atau dilanjutkan program penghapusan (*extinction*);
- i. Prinsip penting dalam modifikasi tingkah laku adalah bila ingin perilaku muncul lebih sering maka beri dia penguatan. Bila ingin perilaku menurun atau hilang maka abaikanlah.¹⁸

5. Kelebihan dan Kelemahan Prosedur Penghapusan (*Extinction*)

Kelebihan prosedur penghapusan *extinction*:

- a. Prosedur ini dikombinasikan dengan prosedur lain telah terbukti efektif diterapkan dalam berbagai macam situasi. Berlangsung cepat apabila dikombinasikan dengan penguatan perilaku yang diinginkan;
- b. Prosedur penghapusan menimbulkan efek yang tahan lama;

¹⁸ Ibid.h,183-184

- c. Prosedur penghapusan tidak menimbulkan efek samping se-negatif prosedur-prosedur yang menggunakan stimulus aversif.

Kelemahan prosedur penghapusan *extinction*:

- a. Efek penghapusan biasanya tidak terjadi dengan segera dan tidak seketika terjadi. Setelah konsekuensi yang mengukuhkan dihilangkan, perilaku sasaran tetap berlangsung sampai waktu tertentu. Ini dapat menimbulkan masalah dalam penerapannya;
- b. Frekuensi dan intensitas sementara meningkat, pada saat-saat permulaan penguatan tidak diberikan, frekuensi dan intensitas perilaku sasaran cenderung bertambah. Oleh karena itu, memilih saat yang tepat menghentikan pemberian penguatan sangat penting;
- c. Perilaku-perilaku lain, termasuk perilaku agresif sering timbul, kenaikan dan frekuensi dan intensitas sementara diikuti oleh perilaku-perilaku lain sebagai usaha mendapat penguatan, termasuk perilaku agresif. Perilaku agresif disebabkan oleh kekecewaan tidak diperolehnya penguatan yang biasa diperoleh;
- d. Imitasi perilaku orang lain, pada permulaan penghapusan, perilaku yang berulang-ulang timbul dan tidak mendapatkan perhatian yang berwenang, oleh orang lain yang melihatnya disangka mendapat persetujuan, akibatnya perilakunya cenderung ditiru.¹⁹

6. Sifat-sifat Prosedur Penghapusan (*Extinction*)

¹⁹ Ibid.

Pola berkurangnya perilaku setelah dihentikanya pemberian penguatan tergantung pada beberapa faktor, antara lain:

a. Jadwal pemberian penguatan

Pola berkurangnya perilaku setelah dihentikanya penguatan tergantung pada jadwal pemberian penguatan sebelum prosedur penghapusan ini. Jadwal penguatan terus-menerus lebih cepat proses hapusnya dari pada jadwal berjangka sama;

b. Banyaknya penguatan

Makin banyak berulang pemberian penguatan pada masa lampau, makin resisten perilaku terhadap penghapusan. Demikian juga semakin besar kuantitas penguatan yang telah dinikmati, makin resisten perilaku;

c. Usaha

Makin besar usaha yang dibutuhkan untuk melaksanakan perilaku yang mendapat penguatan, makin cepat penghapusan tercapai. Misalnya Prapto meminjam uang kakaknya. Kakaknya tidak mau meminjam lagi karena ternyata digunakan untuk berjudi. Sering tidaknya dia meminjam lagi juga dipengaruhi jarak rumah Prapto dengan kakaknya, makin jauh perilaku makin cepat hilang, dan sebaliknya.

Penggunaan efektif prosedur penghapusan (*extinction*)

a. Menemukan penguatan yang memelihara perilaku

Perlu ditemukan penguatan yang mengontrol perilaku sasaran dan kemudian mencegah terjadinya penguatan. Agar prosedur penghapusan efektif, semua sumber penguatan harus ditemukan dan dikendalikan.

Semakin sering penguatan inkonsisten ini terjadi, semakin sulit dihapus perilaku ini.

b. Komunikasi jelas dan tegas

Beberapa perilaku tidak perlu sama sekali dihapus, tetapi perlu dikontrol agar tidak berlangsung pada saat-saat tertentu, atau hanya berlangsung pada saat-saat tertentu. Perlu diperjelas kapan boleh atau tidak. Contoh: anak gak boleh mengajak ngobrol di waktu solat.

c. Menjalankan prosedur ini cukup lama

Peningkatan perilaku pada permulaan prosedur penghapusan diterapkan, sering membuat pengontrol penguatan menyerah. Berkurangnya perilaku yang perlahan-lahan membuat orang tidak sadar atau prasangka bahwa program ini telah gagal. Untuk itu perlu dibuat pencatatan perilaku sasaran dari hari ke hari.

d. Mengombinasikan dengan prosedur lain

Prosedur penghapusan lebih efektif bila dikombinasikan dengan prosedur lain. Efek ini mendukung tercapainya penghapusan karena subjek telah mendapatkan cukup penguatan dengan cara baru karena cara lama sudah tidak efektif lagi. Contoh: anak nakal karena minta perhatian perilaku nakal lebih cepat hilang bila kenakalan tidak mendapat perhatian lagi dari ibunya (penghapusan), ibunya akan memperhatikan jika ia tidak nakal (*positif reinforcement*).

Jadi, perilaku negatif yang terjadi akan menurun atau bahkan hilang jika dilakukan dengan menggunakan keefektifan prosedur dari teknik ini. Selain itu,

teknik *extinction* dapat juga dikatakan suatu bentuk pencegahan terhadap perilaku yang kurang baik untuk merubah menjadi lebih baik lagi, didalam penelitian ini teknik *extinction* akan disandingkan dengan aplikasi *quality time* yang akan membantu peserta didik untuk mengingat waktu dan memantau penggunaan *online game* yang mereka mainkan.

Selain sifat-sifat di atas, sifat lain yang perlu dipahami adalah adanya peristiwa kambuh (*spontaneous recovery*). Bila terjadi peristiwa kambuh dan penguatan lama diberikan, maka perilaku akan terus berulang, bahkan makin sukar untuk dihapuskan (makin resisten). Ini seakan-akan meyakinkan bahwa apabila orang cukup gigih, tujuan akan tercapai juga.

B. Aplikasi *Quality Time*

Quality Time: my digital diet merupakan aplikasi android untuk mengecek lama penggunaan *smartphone*. Aplikasi ini diciptakan oleh developer Zero Desktop sejak awal 2015 lalu. Setelah mengunduh *Quality Time*, pengguna dapat dengan cepat melihat data penggunaan *smartphone* melalui panel notifikasi. Selain itu, pengguna juga dapat menelusuri aplikasi yang paling sering digunakan pada waktu tertentu disiang dan malam hari.²⁰ Dari sudut pandang agama, *quality time* berarti manajemen, yakni kedisiplinan dan kesungguhan dalam memanfaatkan waktu. Bagaimana kita mampu mengelola waktu yang kita punya dengan sebaik mungkin dan tidak menyia-nyiakanya. Hal ini dapat dikaitkan dengan mengerjakan yang 5, sebelum datangnya 5, yaitu; (1) Memanfaatkan masa kaya sebelum datang

²⁰ "Aplikasi *Quality Time*," n.d., <https://id.techinasia.com>. [di unduh pada tanggal 19 januari jam 18,52, 2019].

masa sulit (miskin); (2) Memanfaatkan masa sehat sebelum datangnya masa sakit; (3) Memanfaatkan masa senggang sebelum datang kesempitan; (4) Memanfaatkan masa muda sebelum datang masa tua; dan (5) Memanfaatkan masa hidup kita sebelum datang kematian. Kelima masa tersebut merupakan fase kehidupan yang pasti kita lalui, tidak bisa kita hindari. Allah SWT telah memperingatkan bahwa orang yang menyia-nyiakan waktu adalah orang yang merugi, dan beruntunglah bagi orang-orang yang bermal shalih dan saling mengingatkan dalam kebenaran dan kesabaran. (QS. Al- Ashr).²¹

Kelebihan dari aplikasi *Quality Time*

1. *User interface* atau *Ui* (desain tampilan pada layar perangkat seperti yang dimiliki *smartphone*), dan *User Experince* atau *UX* simpel sehingga mudah untuk di pahami;
2. Penggunaan *smartphone* setiap hari dapat dipantau langsung melalui panel notifikasi;
3. Tidak memakan banyak memory (hanya 5,6 MB);
4. Tidak harus daftar lebih dahulu.²²

C. Definisi *Online Game*

Rupita Wulan *Online game* adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh *internet*.²³ Chandra Zebah Aji *Online game* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet, *online game* tidak terbatas pada perangkat yang digunakan, *online game* bisa dimainkan di komputer, *laptop*, dan perangkat lainnya, asal *gadget* tersebut terhubung dengan jaringan

²¹ Alqur'an dan terjemahanya, Bandung, CV, Di ponogoro 2005.

²² Ibid.[diakses pada tanggal 23 januari 2019 jam 13.56]

²³ Rupita wulan, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecanduan Online Game Pada Remaja di Warnet Lorong Cempaka Dalam Kelurahan 26 Ilir Palembang" 3 (n.d.).

internet.²⁴ Young menjelaskan *online game* adalah permainan yang dimainkan secara *online* via internet.²⁵ Dapat disimpulkan bahwa *Game* pada intinya adalah sebuah interaktif, aktivitas yang berpusat pada sebuah pencapaian, ada pelaku aktif ada lawan anda. Selain itu ada definisi *game* yang dikemukakan oleh ahli lain yaitu *game* adalah sebarang karya seni di mana peserta yang disebut Pemain, membuat keputusan untuk mengelola sumberdaya yang dimilikinya melalui benda didalam *game* demi mencapai tujuan.²⁶

1. Penggunaan Online Game Secara Berlebihan

Penggunaan *game* secara berlebihan adalah permainan *online game* yang dilakukan melebihi batas waktu kewajiban, yang terhubung dengan jaringan internet di dunia maya. Bila kebiasaan melakukan hal-hal yang berlebihan maka akan mengakibatkan dampak buruk terhadap individu itu sendiri, bila terus menerus melakukannya. Tapi hampir semua individu tidak menyadari bahwa yang dilakukannya tersebut tidak baik, mereka hanya tau yang dilakukannya sebagai obsesif. Dadang Hawari mengumumkan obsesif merupakan suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*presistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*)²⁷

Clark dan Scoot mengemukakan bahwa penggunaan *game* yang berlebihan adalah permainan *game* yang dapat memberikan perasaan bahagia terhadap *gamer* untuk memiliki kecendrungan terus bermain dan mengabaikan

²⁴ Zebeh, *Berburu Rupiah Lewat Game Online*.h 2.

²⁵ K. S. Young, "Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents," *OF Family Therapy* 37 (2009).

²⁶ Kurniawan, *Jaringan Komputer*.– Vol. 5, No 1, Mei 2015, ISSN : 2087-4685, e-ISSN: 2252 3456

²⁷ Dadan Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: fakultas kedokteran Universitas Indonesia, 2001). h. 75

realitas. Individu menjadi asik dengan *game*, menarik dari keluarga, teman-teman, dan menggunakan *game* sebagai sarana pelarian diri psikologis. Individu yang merasakan kepuasan dipergunakan *online game* merasa dapat mengekspresikan dirinya yang dianggap tidak mungkin dilakukan di dunia nyata. Individu yang mengalami kecanduan penggunaan *online game* dapat bermain *game* kurang lebih 3,5 jam sehari, penelitian yang dilakukan oleh Klasean dan Kuzucu pada 508 peserta didik (Sekolah Menengah Pertama) di Turki menunjukan bahwa remaja laki-laki lebih sulit menahan keinginan bermain *online game* dari pada perempuan. Remaja yang mengalami kemajuan kecanduan *online game* menjadi kehilangan minat dalam kegiatan lain hanya untuk bermain *online game*. Xiuqin mengumumkan bahwa faktor-faktor yang dapat mengakibatkan remaja mengalami penggunaan *online game* yang berlebihan bahkan mendekati kecanduan *game* yaitu remaja yang orang tua bercerai, kesepian, kurang kontrol orang tua, dan pola asuh orangtua yang tidak tepat. Faktor-faktor disebutkan bahwasanya remaja yang mengalami penggunaan *online game* yang berlebihan tidak terlepas dari pengaruh lingkungan keluarga, terkhusus pola asuh orang tua. Pola asuh orang tua memberi peran penting terhadap tumbuh kembang remaja.²⁸ Seperti kecanduan khamar, kecanduan *online game* (penggunaan *online game* yang berlebihan) membuat orang lupa akan segalanya bahkan lupa kepada Allah SWT. Saat mereka telah nyaman dengan permainan itu maka mereka tidak akan peduli

²⁸ Dwie Razky Anandar, Orangtua dengan Pola Asuh Permisif & Risiko Anak Kecanduan *Online Game*: <http://dwirezky-anandari.blogspot.com/2014/11/orangtua-dengan-pola-asuh-permisif.html>, [diakses pada tanggal 31 januari 2019]

dengan hal-hal yang ada disekelilingnya dan mereka lupa akan kewajibanya sebagai seorang muslim hanya untuk sekedar bermain *game*.

Seperti firman Allah SWT dalam Qs. Al Hasyr ayat 19:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya:

*Dan janganla kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah Swt, lalu Allah menjadi mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itula orang-orang yang fasik.(Qs. Al-Hasyr:19)*²⁹

2. Dampak Online Game

Young menjelaskan banyak sekali dampak negatif yang timbul dari hasil bermain *online game* diantaranya: kurangnya sosialisasi terhadap lingkungan, melupakan kehidupan sebenarnya, membuat ketagihan, lupa waktu, mempengaruhi pola pikir dan sebagainya. Beberapa hal tersebut dialami oleh kedua subjek yang secara rutin bermain *game online* atau jenis *game* yang lainnya sebagai sarana *alternative* bermain *game*. Penggunaan *online game* yang berlebihan merupakan gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaannya yang mempengaruhi kemampuan penggunanya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan, dan sosial dimana telah membuat anak mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak. Anak mengabaikan hubungan sosial dengan teman-temannya dan akhirnya

²⁹ Alquran dan terjemahnya, Bandung, CV Di ponogoro, 2005.h. 437

kehidupannya jadi tidak terkendali karena internet termasuk *online game* telah mengambil alih pikirannya.³⁰

3. Gejala dan Ciri-ciri Pengguna *Online Game* Yang Berlebihan

Reymond Ongkie mengumumkan ciri-ciri penggunaan *online game* yang berlebihan yaitu:

1. Menghabiskan waktu untuk bermain *online game*;
2. Mendapatkan kesenangan saat bermain *online game*;
3. Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri;
4. Merasa marah, tegang, atau depresi ketika internet tidak bisa diakses;
5. Berbohong;
6. Rendahnya Prestasi;
7. Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar atauran atau kriminal asal bisa bermain *online game*.³¹

4. Dampak Positif dan Negatif Bermain *Online Game*

Permainan *online game* mempunyai dampak negatif dan positif, ada berapa aspek dampak negatif yang dapat terlihat dari individu:

a. Aspek Fisik

Seperti yang telah dibahas diatas bahwa bila bermain *online game* terus menerus dapat membuat kerugian dimasa depan pada individu yaitu, kerusakan pada otak, tapi bukan saja kelainan atau kerusakan pada otak tapi juga badan, mata, punggung akan kelelahan karena terus menerus harus terpaku didepan layar permainan *online game* yang dimainkan. Lalu saat bermain juga dapat lupa makan, minum, tidur dan bila individu sudah melupakan hal-hal kecil pada dirinya seperti makan, minum, istirahat maka

³⁰ Ketergantungan *Online Game* Dan Penanganannya,” *Jurnal Psikologi Pendidikan* 1 (2015).

³¹ Aqila Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game* (jogjakarta: A plus Books, 2010).h.26

nanti fisik individu akan melemah akibatnya sakit dan jika individu sakit dapat meninggalkan kewajiban- kewajiban serta tanggung jawabnya.

b. Aspek Materi

Materi disini maksudnya uang, bila individu bermain *online game* terus menerus maka individu tersebut harus mengeluarkan uangnya untuk selalu aktif bermain *online game*. Karena *online game* dimainkan di internet yang dituntut untuk memakai pulsa, maka harus terus mengisi pulsa agar terus bermain *online game*. Jika tidak mau mengisi pulsa maka bisa bermain di tempat rental seperti warnet, namun hal itu lagi-lagi harus mengeluarkan materi atau uang untuk membayar rentalan bermain *online game*, dampaknya peserta didik dapat nekat mencuri uang dengan berbagai cara misalnya, mencuri, berbohong dan sebagainya.

c. Aspek Sosial

Sosialisasi dalam kehidupan individu sangatlah penting. Karena manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, sangat membutuhkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain. Sosialisasi juga berguna untuk menggunakan potensi kemanusiaannya, sehingga bisa menjadi pribadi yang baik dan bisa hidup bermasyarakat dengan baik. apabila seorang individu kurang bersosialisasi dengan orang lain dan lingkungan maka orang itu tidak bisa menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Selain itu potensi yang ada pada orang tersebut juga tidak berkembang sebab dia hanya bisa berdiam diri, tidak bisa berkomunikasi dengan orang sekitar dan lingkungan sekitar.

Selain dampak negatif yang terjadi dirasakan dikemudian hari ada juga beberapa alasan penyebab penggunaan *online game* secara berlebihan itu sendiri, sebagai berikut:

1. Faktor Psikologi.

Biasanya pemain *online game* sering bermimpi tentang yang dimainkannya, karena individu memainkan dalam berbagai situasi. Pemain *online game* juga biasanya memiliki fantasinya didalam *game* itu sendiri. Pemain *online game* menyatakan termotivasi pada permainan karena bermain *online game* memiliki tantangan sendiri dalam bermain dan pemain juga memiliki kesempatan untuk bereksperimen. Dan secara tidak sadar termotivasi karena pemain memiliki kesempatan untuk mengekspresikan dirinya karena jenuh terhadap kehidupan sehari-harinya. Penggunaan *online game* secara berlebihan juga dapat menimbulkan masalah-masalah emosional seperti depresi, karena pemain ingin memiliki nilai yang tinggi.

2. Jenis *Online Game*.

Jenis *online game* yang beragam dan menantang membuat individu penasaran serta tertantang untuk terus bermain.

3. Kurangnya Perhatian.

Kurangnya perhatian terhadap anak membuat anak memilih pelarian dirinya untuk bermain *online game*. Perhatian orang tua sangatlah penting bagi diri anak. Orang tua seharusnya mampu untuk tempat berbagi, karena orang tua adalah tempat terdekat bagi seorang anak untuk berbagi. Setiap individu mempunyai caranya sendiri untuk mengisi waktu luangnya. Ini

terjadi dari masa anak-anak, hingga orang dewasa. Salah satunya mengisi waktu luang dengan bermain *game*, yang dulu bermain *game* bersama teman-temannya, tetapi karena masa yang sudah moderen membuat individu mengalihkan permainannya pada *online game* yang diakses melalui internet seperti komputer dan *handphone* pribadinya.

Dari pendapat dan penjelasan diatas dapat disimpulkan individu khususnya peserta didik tidak paham tentang aspek-aspek di atas dapat merugikan dirinya. Hal ini akan menjadi kerugian yang sangat fatal dikemudian hari, sebenarnya *online game* mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan individu atau peserta didik, berikut dampak positif bermain *online game*:

“Penelitian secara konsisten menunjukkan bermain *online game* dapat jauh lebih besar manfaatnya dari pada negatifnya asal bermainnya diawasi dan dijadwalkan (Metro TV News, 1 November 2011). Beberapa alasan anak boleh bermain *game* (beberapa jam dalam seminggu) adalah; 1) video *game* melatih problem solving; 2) memberikan penguatan yang positif; 3) melatih anak berfikir strategis; 4) melatih anak membangun jaringan (network); dan 5) membantu meningkatkan kordinasi dengan-mata”.³²

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bermain *online game* memiliki dampak positif bagi peserta didik/individu bila bermain *online game* tidak berlebihan, bahkan bermain *online game* sebenarnya dapat membantu peserta didik/individu tertentu seperti dalam buku Aqila Smart di antaranya; (1) Melatih ketajaman mata yang lebih cepat; (2) Meningkatkan kinerja otak dan memacu otak; (3) Meningkatkan kemampuan membaca; (4) Membantu

³² Suciati, “Konseling Keluarga I Cacho-E, Untuk Mengurangi Kecanduan Game,” *Bimbingan Konseling* 2 (2013).

bersosialisasi; (5) *Game* bantu anak autisme; dan (6) *Game* komputer sembuhkan gangguan mata pada anak.³³

5. Penanganan Penggunaan *Online Game* Pada Peserta Didik

Sekarang untuk bermain *game* bagi pengguna android sangatlah mudah tidak harus ke tempat-tempat *game* yang seperti biasanya, dimanapun dan kapanpun mereka bisa bermain *game* secara *online*. Dampak yang dikhawatirkan dari *online game* ini sangat buruk terutama untuk psikis dan fisik pada usia remaja. Ada beberapa solusi untuk mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik:

1. Bersungguh-sungguh (niat)

Langkah kedua adalah dengan bersungguh-sungguh membuat perjanjian dengan diri sendiri, awalnya mungkin sulit untuk melakukannya, tapi lambat laun pasti bisa untuk melakukannya;

2. Mempunyai Pikiran Hemat

Dengan menghitung banyaknya uang yang dikeluarkan untuk bermain *online game* akan membuat seorang lebih berfikir untuk tidak menghabiskan uangnya demi untuk bermain *online game* di *handphone*;

3. Mencari Aktivitas Lain

Mencari kesibukan yang lain yang bersifat positif dan lebih bermanfaat terutama yang disukai, seperti berolahraga, membaca buku atau berekreasi. Sehingga tidak ada waktu kosong untuk bermain *online game*;

³³ Ibid.h, 40.

4. Membatasi Waktu Bermain *Online Game*

Mengurangi waktu bermain dengan menentukan jam bermain dan diusahakan mematuhi jadwal tersebut. Untuk tahap awal sehari bermain 3 jam dan untuk sehari-hari berikutnya dikurangi sedikit demi sedikit;

5. Jangan Bergaul Dengan Pemain *Game*

Maksudnya diusahakan jangan terlalu akrab dengan pemain *game* karena akan berpengaruh untuk bermain *game* lagi;

6. Meminta Bantuan Orang Terdekat

Maksudnya meminta orang terdekat untuk sementara menjadi pengingat setiap kali bermain *game*. Akan sangat baik apabila dia bukan seorang *gamers* juga.³⁴

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penelitian ditemukan peneliti yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Yeny Nabilla Akmarina 2016 dari EJournal Ilmu Komunikasi dengan judul “Pengaruh Bermain *Online game* Terhadap Pengaruh Berkomunikasi Dalam Keluarga di Kelurahan Swarga Bara Kota Sangatta Kab Kutai Timur, dari hasil penelitian yang ditemukan dampak psikis bagi anak yang suka bermain *online game* adalah sulitnya konsentrasi dan susah bersosialisasi. Karena terus-menerus keasikan main *online game* bahkan kecanduan, itu akan membuat seorang anak malas bersosialisasi. Tak jarang mereka pun tidak banyak bicara dengan orang tua, bicara hanya seperlunya hanya untuk urusan minta uang dan makan.”³⁵
2. Eun Joo Kim, Kee Namkoong, Taeyun Ku, Se Joo Kim 2007. Departemen of psychiatry, institute of ilmu perilaku dalam ilmu kedokteran, fakultas kedokteran Universitas Yonsei Korea Selatan dengan “judul Hubungan antara kecanduan dan agresi *online game* kontrol diri dan kepribadian” dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa karakteristik psikologis tertentu

³⁴ Laufi Dian Deodo,” *Saputra Makalah Dampak Online Game Terhadap kaum Remaja*,” tersedia: <http://Ber5aja.blogspot.com/.../dampakgame-online-terhadap-kaumremaja>.

³⁵ K A B Kutai Timur, “PENGARUH BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP EFEKTIVITAS SWARGA BARA KOTA SANGATTA” 4, no. 1 (2016): 189–99.

seperti agresi, kontrol diri, dan sifat kepribadian narsis dapat mempengaruhi beberapa individu untuk menjadi kecanduan *online game*. Hasil ini akan memperdalam pemahaman kita tentang populasi 'berisiko' untuk kecanduan *online game* dan memberikan informasi dasar yang dapat berkontribusi untuk mengembangkan program pencegahan bagi orang-orang yang kecanduan *online game*³⁶

3. Mark No Davies Darren Chappell 2004 Divisi Psikologi, Universitas Nottingham Trent, Burton Street, Nottingham. Judul penelitian Jurnal Adolescence “*Game komputer online perbandingan gamer remaja dan dewasa*” hasil penelitian ini Hasil menunjukkan bahwa gamer remaja secara signifikan lebih cenderung lelaki-laki, secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk bertukar gender karakter mereka, dan secara signifikan lebih mungkin mengorbankan pendidikan atau pekerjaan mereka. Sehubungan dengan aspek favorit permainan, perbedaan terbesar antara kelompok adalah bahwa remaja yang secara signifikan lebih banyak daripada orang dewasa mengklaim aspek favorit mereka adalah kekerasan. Hasil juga menunjukkan bahwa secara umum, semakin muda pemain, semakin lama mereka menghabiskan setiap minggu bermain.³⁷
4. Dian Adi Candra tahun 2016 dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dengan penelitian” Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prilaku Gangguan Kecanduan *Online game* Pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah AL Furqoon Prabumulih Tahun pelajaran 2015/2016” hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata skor faktor-faktor yang mempengaruhi prilaku gangguan kecanduan *online game* adalah hasil X^2 hitung 60,64; kemudian chi Kuadrat pada taraf signifikan 5% (0,05) dan derajat kebebasan = 4, maka diperoleh X^2 tabel = 9,48. Dengan demikian X^2 hitung > X^2 tabel atau 60,64 > 9,48. Jadi, ada faktor-faktor yang mempengaruhi (X) prilaku gangguan kecanduan *online game* (Y).³⁸

Antara judul-judul tersebut dalam penelitian ini sangat berbeda dikarenakan judul-judul yang ada diatas hanya membahas tentang *online game* saja tinggikan penelitian ini membahas Pengaruh *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik dalam, secara spesifik mungkin sedikit berbeda dibandingkan dengan judul-judul yang lain. Namun dengan

³⁶ Eun Joo et al., “The Relationship between Online Game Addiction and Aggression , Self-Control and Narcissistic Personality Traits” 23 (2008): 212–18, <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>.

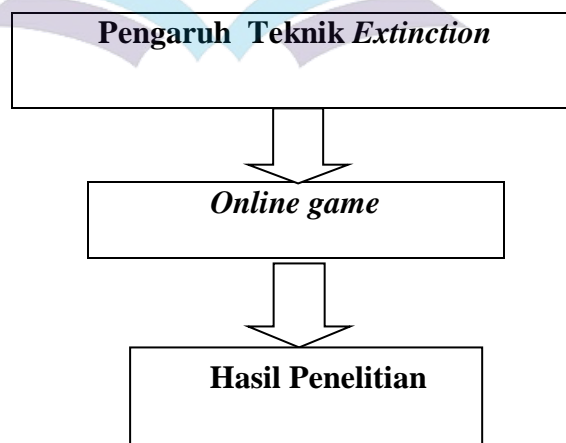
³⁷ M D Griffiths, Mark N O Davies, and Darren Chappell, “Online Computer Gaming : A Comparison of Adolescent and Adult Gamers” 27 (2004): 87–96, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>.

³⁸ Dian Adi Candra, skripsi faktor-faktor yang mempengaruhi prilaku gangguan kecanduan game online pada peserta didik kelas X di Madrasa Aliyah Alfurqon prabumulih tahun ajaran 2015/2016

melakukan teknik *Extinction* kita bisa membantu peserta didik untuk mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik tersebut, karena sangat berdampak tidak baik apabila sudah melampaui batas atau berlebihan.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan sentesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Sugiyono mengemukakan” kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.”³⁹ Kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah Pengaruh *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik, bila sudah mengetahui efektif apa tidaknya maka kita bisa bekerja sama dengan pihak sekola, guru BK, untuk dibimbing dan menindak lanjutinya agar peserta didik dapat fokus belajar dan melangsungkan tugas perembangan yang seharusnya mereka dapatkan. Berikut kerangka berfikir dalam penelitian ini:



Gambar .1
Kerangka berpikir

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)* (Bandung: alfabeta, 2012). h.60

X \longleftrightarrow Y

X: Pengaruh teknik *Extinction*

Y: *Online Game*

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada hakikatnya adalah jawaban peneliti terhadap pertanyaan yang diajukan. Jawaban ini diberikan sebelum penelitian itu sendiri dilakukan. Karena itu, jawaban ini masih diuji kebenarannya (hipotesis diuji, bukan dibuktikan, kebenarannya). Dengan kata lain, hipotesis adalah jawaban sementara dari peneliti terhadap pertanyaan-pertanyaannya sendiri.⁴⁰ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah teknik *Extinction* efektif dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Pelajaran 2018/2019. Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan, maka untuk menguji hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu:

Ho: Pengaruh teknik *Extinction* belum efektif untuk menurunkan penggunaan *online game* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Are

Ha: Pengaruh teknik *Extinction* efektif untuk menurunkan penggunaan *online game* pada peserta didik di SMA Negeri 1 Sungai Are.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$H_0 : \mu_1 \neq \mu_0$

$H_1 : \mu_1 = \mu_0$

⁴⁰ Prasetya Irawan, *Logika Dan Prosedur Penelitian* (Jakarta: STIA-LAN, 1999). h.47

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya $t(t_{\text{hitung}})$, dibandingkan dengan nilai $-t$ dari tabel distribusi (t_{tabel}). Cara penelitian nilai t_{tabel} di dasarkan pada taraf signifikansi tertentu(misal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$.

Kereteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak H_0 jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan Terima H_0 , jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$



BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan tertentu, melalui penelitian yang telah dilakukan, untuk bisa menggunakan data yang telah didapat dari hasil penelitian, agar dapat digunakan untuk memecahkan memahami serta untuk mengantisipasi masalah dengan kriteria tertentu yakni valid.

“Sugiyono mengemukakan metode penelitian adalah “cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Data yang didapatkan dari penelitian itu disebut data empiris (teramati) yang memiliki kriteria tertentu yakni valid. Valid menunjukkan tingkatan antara data yang dikumpulkan oleh peneliti dengan data ketetapan yang sesungguhnya”⁴¹

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Dengan desain penelitian *Pre-eksperimental* dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu. Bentuk *Pre-experimental* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group pretest-posttest design*. Penelitian dengan desain ini digunakan untuk mengukur penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik. Maka pengukuran penggunaan

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*.h.2

online game dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah teknik taknik *Extinction* dilakukan. Sebelum dilakukan layanan konseling behavioral pada peserta didik dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket untuk melihat tingkat penggunaan *online game* peserta didik, kemudian diberikan perlakuan sesuai dengan taknik *Extinction*. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut.

O ₁	X	O ₂
(<i>Pretest</i>)	(Perlakuan)	(<i>Posstest</i>)

Gambar 2
Kelompok Tunggal dengan *Pretest – Posttest*

Keterangan :

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Tindakan perlakuan

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Are Sumatra Selatan yang beralamat di Jalan Beringin Indah Muaradua Sumatra Selatan.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴² Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi

⁴² Sukardi, *Metodelogi Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010).

merupakan sekumpulan atau kelompok yang akan dijadikan sebagai objek sasaran didalam sebuah penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatantahun pelajaran 2018/2019 yang terindikasi menggunakan *online game*, berikut pengelompokanya:

Tabel. 3
Jumlah Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	X Mia 1	28
2.	X Mia 2	28
Jumlah		56

Sumber: Hasil data pra penelitian SMA Negeri 1 Sungai Are

3. Sampel

Sampel yakni bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar maka peneliti tidak mungkin akan mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya dikarenakan keterbatasan peneliti keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti hanya menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Dalam mengambil sampel harus benar-benar respentif (mewakili).⁴³ Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatanyang berjumlah 58 peserta didik.

Tabel. 4
Jumlah sampel penelitian

No	Kelas	Peserta didik
1	X Mia 1	28

Sumber: Hasil data pra penelitian SMA Negeri 1 Sungai Are

⁴³ Ibid.h,118

4. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* adalah teknik pengambilan nilai. Berfungsi untuk menentukan sampel yang akan diambil didalam penelitian.⁴⁴ Dapat disimpulkan *sampling* merupakan penyeleksian terhadap keseluruhan (populasi) yang bertujuan untuk mendapatkan hasil secara menyeluruh. Dalam penelitian ini *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengambil jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan mengambil *total sampling* karena menurut Sugiyono jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Artinya kuesioner diberikan kepada seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan yaitu tentang penggunaan *online game* yang berlebihan dan bersedia mengikuti penelitian ini dengan cara mengisi angket.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Sugiyono berpendapat bahwa variabel penelitian yakni suatu atribut atau sifat nilai dari orang. Subjek kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian disimpulkan.⁴⁵ Berdasarkan Pengaruh Teknik *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1

⁴⁴ Ibid.h. 81

⁴⁵ Ibid.h. 61

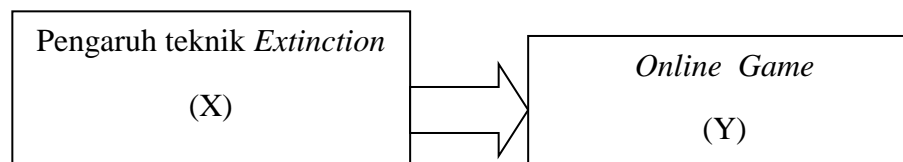
Sungai Are, Sumatra Selatan tahun pelajaran 2018/2019 yang terdiri dari dua variabel yakni:

a. Variabel Independen atau Bebas (X)

Variabel independen atau bebas dapat diartikan juga sebagai variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (berikat), dalam penelitian ini variabel bebas dalam penelitian ini yakni Pengaruh teknik *Extinction*.

b. Variabel Dependen atau Terikat (Y)

Variabel dependen atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Maka didalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu penggunaan *online game* pada peserta didik. tinggikan Pengaruh teknik *Extinction* adalah variabel bebas yang disimbolkan dengan (X), tinggikan penggunaan *online game* pada peserta didik merupakan variabel terikat yang disimbolkan dengan (Y). Jadi kolerasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 3
Variabel peneliti

2. Definisi Operasional

Definisi variabel adalah uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat dipahami dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yakni variabel bebas penelitian adalah aplikasi *quality time*. Berikut variabel-variabel secara operasional

Tabel 5
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi oprasional	Kesimpulan indikator penggunaan <i>online game</i> pada peserta didik	Alat ukur	Hasil ukur	Skla ukur
----	----------	---------------------	---	-----------	------------	-----------

D. Metode pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan serangkayan informasi yang dihimpun secara sistematis, diklafikasikan jenisnya, kemudian dihimpun menurut sistem tertentu. Penelitian ini menggunakan beberapa metode atau cara untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni:

1. Observasi

Observasi (*observation*) secara garis besar terdapat dua rumusan tentang pengertian observasi yaitu secara sempit dan luas. Dalam arti sempit, observasi berarti pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti. Dalam arti luas, observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang tinggi di teliti. Dapat disimpulkan observasi adalah pengamatan.⁴⁶

2. Wawancara

Wawancara atau *interview* dipandang sebagai teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya *interview* dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai mencari data *interview* pihak yang lain sebagai sumber data *interview* dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara wajar dan lancar.⁴⁷ Wawacancara dalam penelitian ini dipakai untuk mengambil data yang ingin diteleti, penelitian yang dilakukan dengan proses tanya jawab secara langsung dengan peserta didik dan guru

⁴⁶ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yohyakarta: pustaka pelajar, 2017).h.67

⁴⁷ Ibid,h.123

BK. Wawancara dapat dilakukan dengan terstruktur dan tidak terstruktur, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode wawancara tidak terstruktur guna untuk mendapatkan informasi mengenai penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik dari guru bimbingan konseling di sekolah tersebut.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yakni mencari data dan mengenali hal-hal atau variabel yang berupa catatan-transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.⁴⁸ Dalam penelitian ini dokumentasi diperoleh dari guru BK SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan yakni data peserta didik penggunaan *online game*.

4. Angket

Angket atau *kuesioner* didefinisikan sebagai sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁴⁹ Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijadikan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang terdapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Dalam jawaban yang menggunakan instrumen skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif.

⁴⁸ Cholid Nurbuko, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013).h. 70

⁴⁹ Ibid.h.76

E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode angket atau *kuisisioner*, metode wawancara, observasi dan metode dokumentasi. Berdasarkan dengan metode pengumpulan data tersebut maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui efektif tidaknya yaitu dengan menggunakan angket

Tabel 6
Instrumen Kisi-kisi Indikator Penelitian Penggunaan *Online Game*

N o	Indikator	Subin dikator	Item (-)	Item (+)
1	Lamanya waktu bermain <i>game</i> semakin bertambah	4	1,6	3, 11
2	Mendapatkan kesenangan saat bermain <i>online game</i>	2	5,	2
3	Tidak peduli dengan kehidupan diluar dirinya sendiri	6	4,15, 17	13,9, 7
4	Munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan	2	14	16
5	Berbohong	3	25,2 2	23
6	Rendahnya Prestasi	2	21	19
7	Tidak peduli melakukan tindakan yang melanggar atauran atau kriminal asal bisa bermain <i>online game</i>	2	18,	24

Sumber: *Aqila smart*”Cara Cerdas Anak Mengatasi Kecanduan *Game*”, A, Plus Books, Jogjakarta,2010.h.26

1. Skala Guttman

Skala pengukuran dengan tipe ini, akan didapat jawaban yang tegas, yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, “pernah-tidak pernah”, “positif-negatif”, dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikotomi (dua alternative. Jadi kalau pada skala Likert terdapat 3,4,5,6,7 interval, dari kata “sangat setuju” sampai “sangat tidak setuju”, maka pada dalam skala Guttman hanya ada dua interval yaitu “setuju” atau “tidak setuju”. Penelitian menggunakan skala Guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan.”⁵⁰

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala Guttman karena pada skala pengukuran ini memberikan jawaban yang tegas sehingga memudahkan peneliti dalam mendapatkan jawaban yang tepat dan tegas mengenai suatu permasalahan yang ditanyakan.

Tabel 7
Skor Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Pola pensekoran	
	Ya	Tidak
<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	1	0
<i>Unfavorable</i> (Pernyataan negatif)	0	1

penggunaan skor dalam penelitian ini menggunakan skor 1-0 dengan banyak item 21, maka interval dapat ditentukan sebagai berikut:

- Skor tertinggi : $1 \times 21 = 21$
- Skor terendah : $0 \times 21 = 0$
- Rentang : $21 - 0 = 21$

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. h. 143

Rumus interval yang digunakan sebagai berikut

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(21 \times 1) - (21 \times 0)}{3}$$

$$I = 7$$



TABEL 8



F. Uji validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Saifudin A memandang validitas mengandung arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya.⁵¹ Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang akan diukur oleh peneliti dan memiliki validitas tinggi serta dapat memberikan hasil data variabel yang akan diteliti. Dalam melakukan uji validasi ini, peneliti akan menggunakan metode kompetensi SPSS *Windows* agar mengetahui validas instrument media yang digunakan, teknik kolerasi produk moment sebagai berikut:

$$R_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan	:
R_{xy}	: Koefisien Kolerasi suatu butir atau item
N	: Jumlah responden
$\sum xy$: jumlah hasil perkalian antara skor X dan Y
$\sum Y$: Jumlah skor dalam sidtributor Y
$\sum X$: Jumlah kuadrat masing-masing skor X

2. Reabilitas Instrumen

Reabilitas merujuk pada konsistensi skor yang dicapai oleh orang yang sama ketika diuji ulang dengan tes yang sama pada kesempatan berbeda, atau dengan seperangkat butir-butir *ekuevalen* yang berbeda atau dalam kondisi yang berbeda.⁵² Dapat disimpulkan realibitas merupakan instrumen yang cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan

⁵¹ Ibid. h. 52

⁵² Ibid.h. 57

data karena instrumen tersebut sudah baik. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic* sebagai alat uji reabilitas.

G. Tahapan – tahapan Kegiatan Pelaksanaan Pengaruh Teknik *Exctinction* Dalam Mengurangi Penggunaan *Online Game* Pada Peserta Didik.

Langkah 1 : *Pre-test*

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang bahaya *online game* pada peserta didik sebelum diberikan layanan atau *treatmen*.

Langkah 2 : Proses pemberian layanan teknik *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik. Dalam hal ini ada enam *treatmen* dua tahapan untuk *pre-test* dan *post-test* tahapan yang akan dilaksanakan, antara lain :

1. Perencanaan

Identifikasi kebutuhana akan informasi bagi calon peserta layanan, menetapkan materi sebagai isi layanan, menetapkan subjek penelitian, perangkat waktu, tempat pelaksanaan dan menyiapkan kelengkapan administrasi.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan layanan:

1. Tahapan ke 2: pembentukan

Pada tahapan pembentukan ini yang berisikan tentang kegiatan dengan mengucapkan salam dan doa bersama, selanjutnya melakukan pengenalan yang diawali oleh peneliti kemudian ketua kelas dan dilanjutkan oleh anggota anggota kelas yang lainnya secara bergantian, selanjutnya peneliti

mengatur proses bagaimana kegiatan yang akan dilakukan dalam pemberian layanan teknik *Extinction*, selanjutnya peneliti merencanakan dan merancang tentang materi-materi yang akan disampaikan dan yang akan dibahas untuk disetiap pertemuan selanjutnya, ditutup dengan doa bersama dan salam.

2. Tahap 3 : peralihan

Pada tahap ini menjadi jembatan antara pembentukan dan tahapan kegiatan. Pada tahap peralihan peneliti sudah memberikan materi kemudian mulai menerapkan layanan teknik *Extinction* beserta pengenalan aplikasi *quality time* yang sudah diberikan kepada orang tua peserta didik untuk lebih mengefektivkan dari teknik *Extinction* bersama penjelasan bagaimana bahayanya *online game* jika terus menerus dimainkan. Selanjutnya peneliti merancang kembali untuk pertemuan seterusnya tidak lupa ditutup dengan doa bersama dan salam.

3. Tahapan ke 4 : kegiatan

Pada tahap ini peneliti sudah menerapkan teknik *Extinction* dan memberikan materi. Kegiatan dilakukan dengan tertip dan baik, kemudian kegiatan hari itu diakhiri dengan tanya jawab. Selanjutnya kegiatan ditutup dengan doa bersama.

4. Tahap ke 5 : pengakhiran

Peneliti mengadakan penilaian segera dengan membagikan beberapa pertanyaan dan kesan yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan. Kemudian

peneliti menginformasikan bahwa kegiatan yang telah dilakukan dengan beberapa pertemuan ini akan segera berakhir.

5. Tahap ke 6 : pengakhiran

Peneliti mengadakan evaluasi dengan program layanan didalam kegiatan dan tindak lanjut.

H. Pengolahan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan menggunakan dua tahap utama yakni pengolahan data dan analisis data.

1. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik dan berlaku jika berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorof smirnow* pada program SPSS 21 dengan taraf 5%. Adapun sebagai berikut:

Jika nilai $\text{sig} < \alpha$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai $\text{sig} > \alpha$, maka H_0 diterima.

H_0 : diterima, maka data terdistribusi normal.

H_a : ditolak, maka tidak terdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Apabila data sudah terdistribusi dengan normal, maka selanjutnya menggunakan uji homogenitas varians. Dalam penelitian ini untuk menguji homogenitas menggunakan uji *homogeneity of variances* pada program SPSS dengan taraf signifikan 5%. Adapun hipotesis uji sebagai berikut:

Jika nilai $\text{sig} < \alpha$, maka H_0 ditolak.

Jika nilai $\text{sig} > \alpha$, maka H_0 diterima.

H_0 : tidak ada perbedaan nilai varians dari kedua kelas.

H_a : ada perbedaan nilai varians dari kedua kelas.

3. Uji hipotesis

Hipotesis itu sendiri merupakan suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal yang sering dituntut untuk melakukan pengecekan. Hipotesis didalam penelitian ini menggunakan rumus *independent sample T Test (t- test)*. Adapun hipotesis yang akan diujikan didalam penelitian ini adalah:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

Md : Mean dari deviasi (d) antara *post-test* dan *pre-test*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subjek

Df : Antara db adalah $N-1$.⁵³

4. Uji N-Gain

Gain adalah selisih antara nilai pretest dan posttest. Gain memberikan gambaran umum peningkatan kemampuan pemahaman konsep dan kemampuan pemecahan masalah sebelum dan sesudah pelajaran. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik digunakan

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. h. 138

rumus gain ternormalisasi (normalized gain) menurut Hake sebagai berikut:

$$\text{Gain ternormalisasi (g)} = \frac{\text{skor poste} - \text{skor pretes}}{\text{skor ideal} - \text{skor prestes}}$$

Dengan interpretasi skor sebagai berikut :

Tabel 9
Klasifikasi Nilai N-Gain Menurut Hake

Nilai Gain	Interpretasi
$g > 0,7$	Tinggi
$0,7 \geq g \geq 0,3$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Kriteria pemahaman dari penggunaan *online game* pada peserta didik. Berdasarkan uraian data diatas maka kriteria skala intervalnya dapat dilihat pada tabel 9.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan dengan judul “Pengaruh Teknik *Exctincton* dalam mengurangi penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kls X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/2019” yang dilakukan mulai tanggal 22 juli sampai 13 Agustus 2019, jadwal dalam penelitian ini sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan sasaran penelitian. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan wawancara dengan guru dan peserta didik, dilanjutkan dengan menyebarkan instrumen kepada peserta didik berupa angket guna mengetahui tentang pemahaman bahaya penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik.

1. Gambaran Khusus Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are.

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen tentang penggunaan *online game* kepada 28 orang peserta didik SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/2019, maka diperoleh presentase tingkat penggunaan *online game* yang disajikan pada tabel 10 sebagai berikut :

Tabel 10

Gambaran Khusus Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik kls X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$\geq 15 - 21$	19	67,8%
Tinggi	$\geq 8 - 14$	9	32,1%
Jumlah		28	100%

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat peserta didik yang memiliki tingkat penggunaan *online game* yaitu: 19 peserta didik (67,8%) yang menggunakan *online game* dalam katagori tinggi, dan 9 (32%) peserta didik yang menggunakan *online game* dalam katagori tinggi.

2. Pelaksanaan Teknik *Ecxtension* Terhadap Penggunaan *Online Game* Yang Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Are Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/2019

Peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan mulai tanggal 19 Juli sampai 16 Agustus 2019. Berikut jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian:

Tabel 11

Jadwal Pelaksanaan Pengaruh Teknik *Exctenction* Dalam Mengurangi Penggunaan *Online Game* Pada Peserta Didik

No.	Tanggal	Kegiatan Yang Dilaksanakan
1.	19 Juli 2019	Menemui guru dan kepala sekolah untuk meminta izin melaksanakan penelitian.
2.	22 Juli 2019	<i>Pre-test</i> Penyebaran kuesioner untuk mengetahui penggunaan <i>online game</i> yang berlebihan
3.	25 Juli 2019	Pertemuan 1 Identifikasi keluhan tentang penggunaan <i>online game</i> yang berlebihan
4.	30 Juli 2019	Pertemuan 2 Oreantasi teknik <i>Extinction</i> dan Penyampaian Materi
5.	5 Agustus 2019	Pertemuan 3 Pengutan
6.	8 Agustus 2019	Pertemuan 4 Penyampaian Materi dan Pengenalan aplikasi <i>Qualiti time</i>
7.	13 Agustus 2019	<i>Post-test</i> Penghentian dan penyebaran kuesioner kembali

Berdasarkan tabel 11 diatas dimana pelaksanaan teknik *Ecxtention* dilakukan sebanyak empat kali, adapun gambaran pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1) Pertemuan Pertama

Sebelum memberikan perlakuan terlebih dahulu penulis memberikan *pretest*, selanjutnya hasil *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat pemahaman penggunaan *online game* yang berlebihan hal ini dilakukan untuk mendapat gambaran tentang penggunaan *online game*

yang berlebihan. Kegiatan pretest diberikan kepada seluruh peserta didik kls X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatanyang berjumlah 28 peserta didik. Pada tahap ini bertujuan untuk membangun hubungan dengan peserta didik serta mengidentifikasi kondisi awal sebelum pemberian teritmen.

Selanjutnya peneliti menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan dan memberikan arahan dalam pengisian instrument penelitian mengenai penggunaan *online game* yang berlebihan, dari kegiatan tersebut terlihat sebagian besar peserta didik mulai mengerti apasaja dampak dari menggunakan *online game* berlebihan. Hasil dari pemberian Pretest kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat penggunaan *online game* yang berlebihan. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran pemahaman bahaya penggunaan *online game* pada peserta didik Kelas X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan pretest dapat dikatakan cukup lancar ditunjukan dengan peserta didik yang memberikan informasi tentang penggunaan *online game* dalam seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan pelaksanaan berakhir pada waktu yang telah di tentukan.

2) Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua setelah mengetahui tingkat pemahaman peserta didik maka langkah selanjutnya yaitu memberikan terapi teknik *extinction* kepada peserta didik. Pada tahap awal kegiatan terlebih dahulu peneliti

membuka dengan salam, kemudian peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini. Tahap kedua, ketiga, keempat dan kelima merupakan tahap dari ranah kognitif terhadap pemikiran-pemikiran yang tertanam dalam diri peserta didik. Tujuan dari tahap ini memfasilitasi peserta didik agar dapat mengidentifikasi dan menganalisis penggunaan *online game* yang berlebihan. Setelah diberi penjelasan selanjutnya yaitu pemberian dan pengenalan berupa aplikasi *quality time* kepada orang tua peserta didik untuk mengatur dan memantau penggunaan *online game* berlebihan yang ada di smartphone peserta didik tersebut. Pada tahap ini orang tua peserta didik bisa mengontrol seberapa lama peserta didik menggunakan *smartphonanya* untuk bermain *online game* dan memberikan waktu terbatas untuk menggunakan *smartphone* disini peneliti mempraktekan bagaimana cara menggunakannya kepada orang tua. Sebelum pertemuan diakhiri peneliti dan orang tua menyimpulkan hasil pertemuan hari ini dan merencanakan materi yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.

3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga merupakan tahap lanjutan dari tahap kedua, sebelum menerapkan teknik *Ecxtention* kepada peserta didik terlebih dahulu peneliti menjelaskan bagaimana berjalanya kegiatan yang akan dilakukan pada hari ini. Pada tahap ini peneliti membahas tentang bahaya penggunaan *online game* yang berlebihan jika dilakukan secara terus menerus peneliti mengajak peserta didik untuk bersama-sama menyadari dan mulai menerapkan cara penghapusan atau mengurangi perilaku penggunaan *online game* yang berlebihan pada

peserta didik dengan cara memberikan *reinforcement* (penguatan) pada tingkah laku yang sebelumnya diberi *reinforcement*, tujuannya agar peserta didik dapat memahami bahanya penggunaan *online game* yang berlebihan, yang berdampak kurang baik untuk kesehatan dan sosial mereka sendiri. Dengan diberikan beberapa penjelasan mengenai dampak dari penggunaan *online game* peserta didik sedikit mulai memahami dampak dari penggunaan *online game* jika digunakan hampir setiap hari. Dengan menerapkan teknik *Ecxtention* penghapusan yang dilakukan kepada pesera didik dan pemberian berupa aplikasi *quality time* kepada orang tua dapat sedikit mengurangi penggunaan *online game* yang berlebihan kepada peserta didik tersebut.

4) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat merupakan tahap lanjutan dari tahap sebelumnya, sebelum pemberian layanan terlebih dahulu peneliti kembali memberikan materi yang berkaitan dengan dampak dari penggunaan *online game* yang berlebihan. Pada tahap ini peneliti membahas tentang dampak dari penggunaan *online game* peneliti menjelaskan dan memberikan waktu untuk mereka bertanya hal-hal yang paling sulit untuk mereka lepaskan semenjak mereka mulai memahami bahanya penggunaan *online game* tersebut, dari situ peneliti memberikan penguatan dan masukan kepada peserata didik. Dengan demikian peserta didik akan lebih terbuka dan lebih semangat untuk mulai mengurangi penggunaan *online game* dan mereka dengan sendirinya akan menyadari bahanya jika mereka terus menerus menggunakan *online game*.

5) Pertemuan Kelima

Pertemuan kelima atau pertemuan terakhir dalam pemberian teknik *extinction* mengenai penggunaan *gadget*. Dengan menganalisis bahaya penggunaan *online game*. Dimana sebelumnya peneliti mengajak peserta didik untuk mengenali bahayanya jika kita terus menerus menggunakan *online game*, Tujuannya agar peserta didik mampu memahami dan mengurangi penggunaan *online game* yang mereka gunakan. Setelah itu peneliti memberikan informasi berupa aplikasi *quality time* kepada orang tua untuk bisa memantau peserta didik tersebut dalam menggunakan *smartphonenya* untuk bermain *online game* dan orang tua juga bisa membatasi berapa lama penggunaan *smrtphone*, terus mengulas serta menganalisis materi yang sudah didapat selama ini mengenai bahaya atau dampak penggunaan *online game* pada peserta didik, hal ini bertujuan agar peserta didik memahami bahaya penggunaan *online game* jika mereka menggunakannya secara terus menerus disetiap harinya.

Pada tahap akhir peserta didik menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh selama proses pemberian layanan berlangsung, terkait penerapan teknik *Ecxtention* dalam mengurangi penggunaan *online game*. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan terkait pelaksanaan penerapan teknik *Ecxtention* yang telah berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peneliti telah menjelaskan kepada orang tua bahwa ini tahap akhir pelaksanaan ini. Pertemuan diakhiri dengan salam.

6) Pertemuan Keenam

Pertemuan diawali dengan salam, pada pertemuan ini penulis akan memantau hasil akhir pada peserta didik setelah beberapa kali melakukan pertemuan, guna menghasilkan data yang valid dengan *Posttest* menggunakan angket skala penggunaan *online game*, untuk mengetahui berhasil atau tidaknya layanan yang telah diberikan. Sebelum mengakhiri kegiatan peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah mengikuti kegiatan ini sampai pada tahap akhir, pertemuan diakhiri dengan salam.

a. Hasil *Posttest* Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian tentang penggunaan *online game* peserta didik Kls X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 28 orang, maka diperoleh presentase hasil *posttest* penggunaan *online game* berlebihan disajikan dalam tabel 12 sebagai berikut :

Tabel 12
Hasil *Posttest* Penggunaan *Online Game* Berlebihan

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$\geq 15-21$	24	85,7%
Tinggi	$\geq 8-14$	4	14,3%
Jumlah		28	100%

Berdasarkan hasil *Posttest* terdapat perubahan atau penurunan penggunaan *online game* 24 (85,7%) peserta didik masuk dalam katagori tinggi dan 4 (14,3%) peserta didik masuk kedalam katagori rendah.

b. Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for windows* *reliase* 21 dengan melihat nilai *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50, dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas > 0.05 jika didapat hasil uji normalitas diatas probabilitas > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa sampel berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas yang disajikan dalam tabel 13 sebagai berikut :

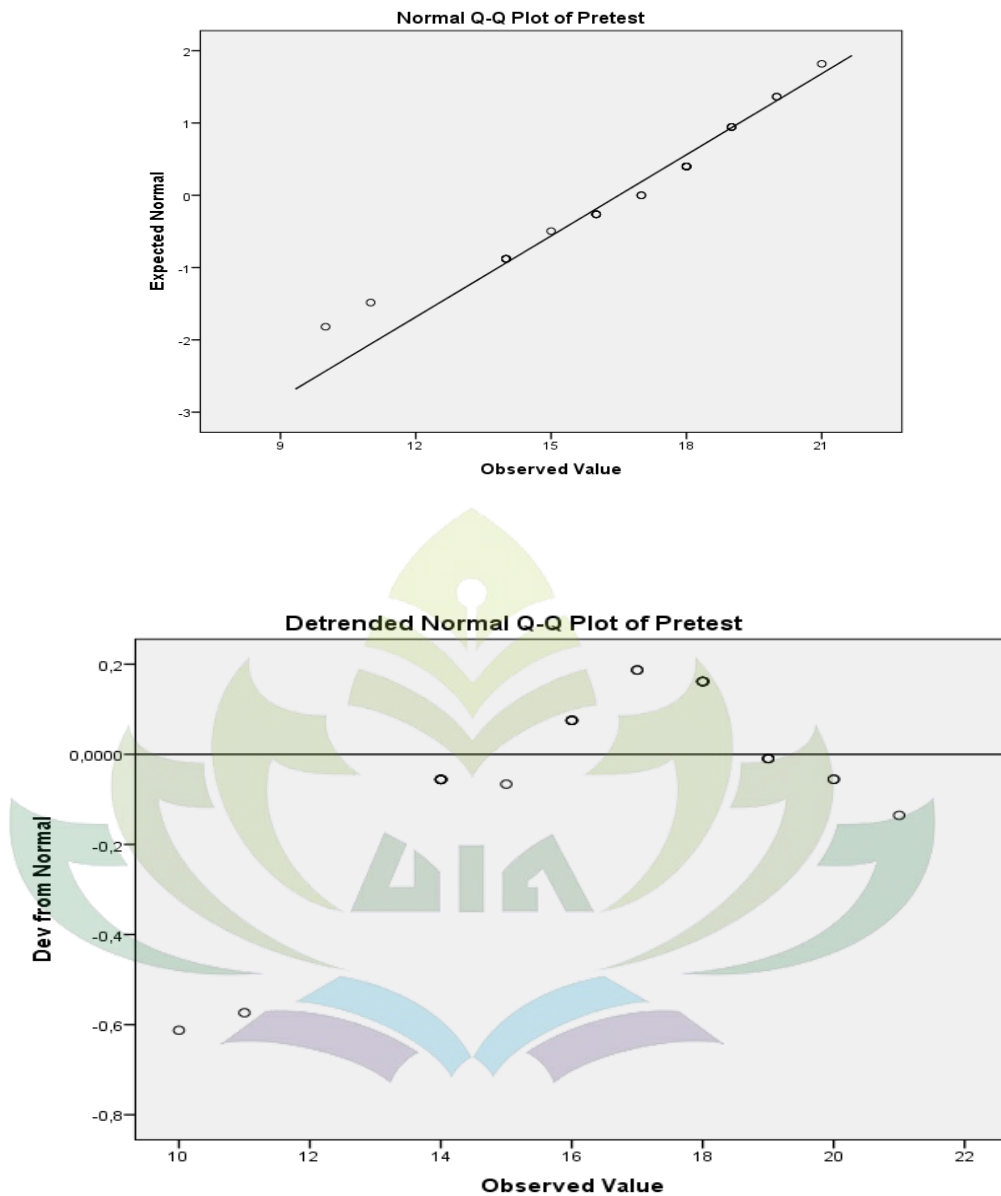
Tabel 13
Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pret est	,177	28	,025	,942	28	,127
Pos test	,127	28	,200*	,944	28	,143

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 13 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sig *Shapiro-Wilk* yaitu lebih besar dari nilai probabilitas 0.05 maka hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa sampel pada peneelitian ini berdistribusi normal.



Gambar 4
Grafik Uji Normalitas

c. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data digunakan untuk menguji homogen atau tidaknya data sampel yang diambil dari populasi yang sama, untuk menganalisis homogenitas data, digunakan uji *Levene's test* dalam SPSS 21,

dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen. Berikut hasil uji normalitas yang disajikan dalam tabel 14 sebagai berikut :

Tabel 14
Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,133	7	20	,087

ANOVA

Pretest

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	78,133	7	11,162	1,943	,115
Within Groups	114,867	20	5,743		
Total	193,000	27			

Berdasarkan tabel 14 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa signifikan 0,115 yaitu lebih besar dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa data sampel berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau homogen.

d. Hasil Uji Pengaruh Teknik *Ecxtention* Terhadap Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are Sumatra Selatan Secara Keseluruhan

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H₀: Teknik *Ecxtention* tidak berpengaruh untuk menurunkan penggunaan *online game* pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/2019.

H_a: Teknik *Ecxtention* berpengaruh untuk menurunkan penggunaan *online game* pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/2019.

Hipotesis Statistik :

$$H_0 : \mu_1 \neq \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 = \mu_2$$

Keterangan :

μ_1 : Teknik *Ecxtention*

μ_2 : Penggunaan *Online Game* yang berlebihan

\neq : Tidak berpengaruh saat digunakan

$=$: Berpengaruh saat digunakan.

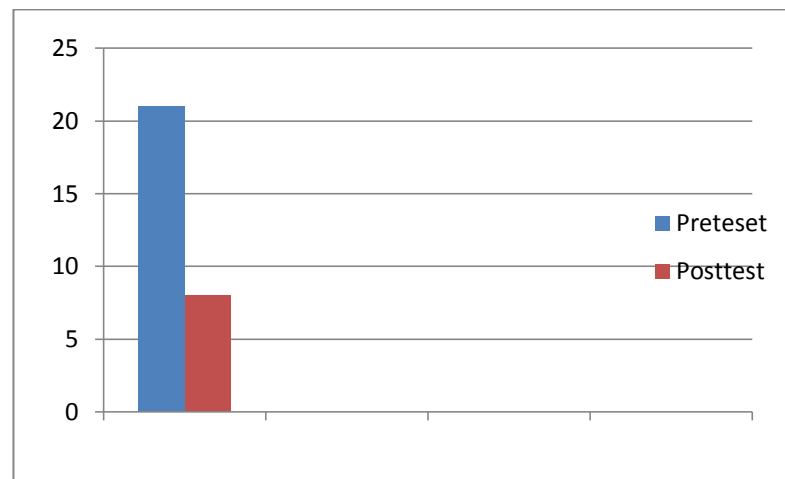
Berdasarkan hasil uji t *paired* sampel test menggunakan SPSS *for windows release 21* mengenai pengaruh Teknik *Ecxtention* dalam menurunkan penggunaan *online game* pada peserta didik kelas X Mia 1, maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 15
Hasil Uji T Paired Pemahaman Bahaya Penggunaan Online Game

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	11,821	2,358	,446	10,907	12,736	26,530	27	.000

Berdasarkan hasil uji t *paired* pada tabel 15 maka diperoleh nilai t adalah 26,530 , mean 11,821, 95% *Confidence Interval of the Difference* (lower = 10,907 dan upper = 12,736). kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0.05 = pada derajat kebebasan Df = 27 maka $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($26,530 \geq 0,3610$), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.05 ($0.000 \leq 0.05$). Dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena terdapat perbedaan setelah diberikan layanan informasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa Teknik *Ecxtension* berpengaruh untuk menurunkan penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatantahun ajaran 2018/2019.



Gambar 5
Grafik Peningkatan Pemahaman Bahaya Penggunaan Gadget

B. Pembahasan

1. Pembahasan Gambaran Khusus Penggunaan Teknik *Extention* Terhadap Penggunaan *Online Game* yang Berlebihi Pada Peserta Didik.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan pada peserta didik. Penelitian dilakukan pada bulan Juli sampai bulan Agustus 2019, hasil penelitian menunjukkan secara umum bahayanya penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik. Pelaksanaan layanan menggunakan Teknik *Ecxtention*

Penelitian dilakukan selama enam kali pertemuan pada materi terkait penggunaan *online game* yang berlebihan dengan materi yang telah disiapkan. Peneliti memberikan Teknik *Ecxtention* kepada peserta didik dan memberikan informasi bahwasanya ada aplikasi yang dapat mengontrol penggunaan *handphone* kepada orang tua peserta didik. Pertemuan pertama dilakukan untuk pengambilan *Pretest* dengan instrument penilaian yang sudah

divalidkan, pertemuan kedua hingga kelima merupakan kegiatan inti pelaksanaan Teknik *Ecxtencion* dan pertemuan terakhir pengambilan nilai *Posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Penggunaan *Online game* pada peserta didik SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan terdapat peserta didik berada dalam kategori tinggi, tinggi dan masih ada juga yang berada dalam kategori rendah. Apabila penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik dibiarkan maka akan berdampak buruk.

Hasil *Pretest* diketahui bahwa terdapat peserta didik yang menggunakan *online game* (tinggi, tinggi, rendah) yaitu: dari 28 peserta didik terindikasi 19 (67,8%) peserta didik yang menggunakan penggunaan *online game* tinggi, terindikasi 9 (32,1%) peserta didik yang menggunakan penggunaan *online game* rendah. Hal tersebut diperoleh dari hasil *pretest* yang diberikan kepada peserta didik berupa angket pemahaman bahaya penggunaan *online game* pada peserta didik tersebut.

Berdasarkan hasil *pretest* maka dilakukan penerapan teknik *Ecxtencion* kepada peserta didik untuk menurunkan penggunaan *online game* yang berlebihan. Pada pelaksanaan penelitian ini peserta didik masih banyak yang belum memahami dampak dari penggunaan *online game* yang berlebihan.

a. Gambaran Aspek Penggunaan *Online Game*

Online Game tidak hanya memberikan hiburan tetapi juga memberikan tantangan yang menarik untuk diselesaikan sehingga bisa

membuat individu bermain *game online* tanpa memperhitungkan waktu demi mencapai kepuasan dan Kebanyakan yang menjadi kecanduan *onlinegame* adalah para remaja, dimana pada masa remaja mereka mulai mengembangkan diri dan mencari suatu kesenangan dan salah satunya adalah *online game*, sehingga Lee mengemukakan bahwa terdapat empat komponen indikator yang menunjukkan seseorang kecanduan *online game*, yakni; (1) Penggunaan yang berlebihan; (2) Gejala dari pembatasan; (3) Toleransi; (4) Reaksi negatif;

b. Gambaran Aspek Pretes Penggunaan Online Game

Berdasarkan perhitungan penyebaran angket pada (Tabel 10) yakni 67,8% peserta didik masuk kedalam katagori tinggi dan 32,1% itu masuk kedalam katagori rendah. Dari data penelitian yang telah dilakukan bahwasanya hampir keseluruhan peserta didik di kelas tersebut telah menggunakan *online game* karena hampir semua peserta didik mempunyai *handphone*, sehingganya hanya terdapat dua katagori dalam pengelompokan yakni rendah dan tinggi. Tidak ada peserta didik yang tidak bermain *online game*.

c. Gambaran Aspek Hasil Posttest Penggunaan Online Game

Dari hasil penyebaran instrumen yang telah dilakukan setelah pemberian teknik *ecxtention* pada peserta didik maka terdapat hasil pada (tabel 12) yang dimana ada penurunan didalam dua kelompok katagori dan tinggi, rendah menjadi tinggi dan tinggi dimana sebelum dilakukanya teknik *ecxtention* terdapat 67,8% peserta didik masuk kedalam katagori tinggi,

32,1% peserta didik masuk kedalam katagori rendah, setelah dilakukanya teknik tersebut maka adanya perubahan atau penurunan yang dimana terdapat 85,7% tinggi dan 14,3% masuk kedalam katagori tinggi.

d. Pengaruh Teknik *Ecxtention* Terhadap Penggunaan *Online Game* yang Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are.

Uji pengaruh Teknik *Ecxtention* untuk mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik diperoleh dengan membandingkan pemahaman peserta didik sebelum dilakukanya penerepan Teknik *Ecxtention* dan setelah dilakukan Teknik *Ecxtention* (*posttest*). Hasil *posttest* menunjukan terdapat penurunan skor dari *pretest* yang tinggi menjadi menurun pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa setelah peserta didik diberikan Teknik *Ecxtention* mengenai, penggunaan *online game* yang berlebihan. Selain itu, dilakukan juga uji hipotesis menggunakan uji *t-test* dan diperoleh nilai $t_{hitung} = 26,530$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 0,3610$ dengan ketentuan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($26,530 \geq 0,3610$), maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor penggunaan *online game*. Dengan demikian terdapat penurunan penggunaan *online game* pada peserta didik yang semula dalam kriteria tinggi tinggi dan rendah menjadi tinggi dan rendah sehingga tidak ada peserta didik yang menggunakan *game online* berlebihan setelah diberikan perlakuan. Terlihat bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa penerepan teknik *ecxtention* berpengaruh untuk mengurangi penggunaan *online game* berlebihan pada peserta didik.

Hal ini menunjukkan peserta didik sudah memahami tentang dampak dari menggunakan *online game* berlebihan untuk kesehatan dan perkembangan sosial mereka dan game online bukan suatu yang baik jika dimainkan terus menerus. Secara tidak langsung peserta didik diharapkan melalui materi ini akan menyadari bahwa bahaya penggunaan *online game* bukanlah sesuatu yang dianggap biasa, namun harus ada upaya untuk membatasinya.

Teknik *Extinction* merupakan salah satu fenomena-fenomena dalam kondisioning klasik yang artinya adalah menurunnya frekuensi respon bersyarat bahkan akhirnya menghilangnya respon bersyarat akibat ketiadaan stimulus alami dalam proses kondisioning atau secara singkat dapat diartikan hilangnya perilaku akibat dari dihilangkannya *reinforcement*. Dalam penelitian ini peneliti juga memberikan informasi kepada orang tua bahwa ada aplikasi yang dapat membantu orangtua mengatur dan melihat penggunaan smartphone peserta didik untuk digunakan bermain *online game*.

2. Prilaku Yang Muncul Sebelum Dan Sesudah Teratment

Berdasarkan hasil wawancara tentang penggunaan *online game* pada peserta didik kelas X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are, dengan peserta didik kelas X peneliti memperoleh gambaran bahwa penggunaan *online game* mereka di pengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya, kurang perhatian dari orang-orang terdekat, Kurang kontrol, dan depresi. Jadi peserta didik membutuhkan perhatian dari orang tua, keluarga, dan lingkungan serta rangsangan dari luar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan diperoleh

gambaran bahwa peserta didik X Mia 1 pada kenyataannya keaktifan mereka dalam belajar berkurang, suka berbohong, sosialisasi terhadap teman mereka berkurang dan tugas-tugas sekolah terabaikan ini dapat dilihat dari nilai peserta didik yang semakin menurun dikarenakan bermain *online game*. Peneliti mengambil 28 peserta didik atau 1 kelas untuk di wawancara terkait penggunaan *online game*. Dari hasil penyebaran angket yang diberikan kepada 28 peserta didik, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan teknik *Extencion*, 19 (sembilan belas) peserta didik masuk dalam kriteria tinggi. Presentase 19 (sembilan belas) peserta didik sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan teknik *Extencion* diri yaitu sebesar 67,8% masuk dalam kriteria tinggi. Berdasarkan hasil *pretest* tersebut peserta didik perlu mendapatkan perlakuan lebih lanjut. Peneliti menggunakan teknik *Extencion* untuk mengurangi penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kelas X Mia 1, setelah 28 (dua puluh delapan) peserta didik mendapatkan *treatment* berupa teknik *Extencion*, ternyata terjadi perubahan dari peserta didik yang memiliki perilaku penggunaan *online game* berlebihan setelah mengikuti kegiatan teknik *Extencion* mengalami peningkatan yaitu terdapat 24 peserta didik dalam kategori tinggi. tinggikan 4 orang peserta didik dalam kategori tinggi, yaitu rata-rata skor penggunaan *online game* yang berlebihan sebelum mengikuti teknik *Extencion* adalah 67,8% dan setelah mengikuti teknik manajemen diri berkurang menjadi dengan selisih penurunan 85,7%. Ditunjukkan pula dari hasil uji t dengan program SPSS 21 diperoleh thitung = 26.530 lebih besar dari ttabel = 0,3610 atau berada pada daerah penolakan Ho.

Hal ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan penggunaan *online game* setelah mengikuti kegiatan teknik *Extinction*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa teknik *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik kelas X Mia 1 SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan Tahun Ajaran 2018/2019 diterima.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian penerapan Teknik *Extinction* peserta didik untuk menurunka penggunaan *online game* Alhamdulillah dapat berjalan dengan lancar, hanya saja awalnya mereka malu malu untuk terbuka masalah game apa saja yang sering mereka gunakan dikarneka didalam satu kelas tersebut kebanyakan perempuan semua.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penerapan Teknik *Extinction* dalam mengurangi penggunaan *online game* pada peserta didik kelas X Mia 1 di SMA Negeri 1 Sungai Are, Sumatra Selatan tahun Ajaran 2018/2019 berpengaruh dan mengalami perubahan dalam pemahaman penggunaan *online game*. Hal ini terbukti dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, maka diperoleh $t_{hitung} = 26,530$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 0,3610$ dengan ketentuan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($26,530 \geq 0,3610$), maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat penurunan yang signifikan antara skor penggunaan *online game* bahaya (*pretest*) sebelum pemberian Teknik *Extinction* kepada peserta didik dan *posttest* atau sesudah pemberian Teknik *Extinction* kepada peserta didik. Penemuan yang ditemukan didalam penelitian ini peneliti menemukan bahwasanya mereka sampai lupa akan tugas dan kewajiban mereka dalam kehidupan sehari-hari bahkan mereka ada yang sampai lupa makan dan mandi begitu juga dengan tugas mereka sebagai peserta didik padahal Allah SWT berfirman dalam Qs. Al A'raf: 31-32 sebagai berikut:

Hai anak adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (masuk) masjid, makan dan minumlah, dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

1. Bagi guru dan kepala sekolah agar dapat memberikan pemahaman dan dampak dari penggunaan *online game* tersebut jika terus menerus digunakan akan berdampak tidak baik untuk kesehatan dan sosial mereka nantinya.
2. Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran sekolah dalam melindungi semua warga sekolah khususnya peserta didik dari bahaya penggunaan *online game* yang berlebihan.
3. Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan hasil penelitian ini diharapkan dapat melanjutkan kembali penelitian terkait tentang dampak dari penggunaan *online game* yang berlebihan pada peserta didik dengan memberikan penemuan penemuan terbaru berupa aplikasi yang dapat membantu mengurangi penggunaan online game pada peserta didik dengan Teknik-teknik lainnya. .

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan yang ada di Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam khususnya dan umumnya di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Lika Tia, '*Identifikasi Miskonsepsi Menggunakan Tes Diagnostik Four-Tier Pada Konsep Hukum Newton Dan Penerapannya Terhadap Siswa Kelas X Di Sman 5 Kota Serang*' SKRIPSI Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta 2018
- Aprilyani, Dian, "*Penerapan Teknik Cri Termodifikasi Untuk Mengidentifikasi Miskonsespsi Siswa*" SKRIPSI. Universitas Muhammadiyah Malang Malang, 2016
- Diani, Rahma, dkk., 'WEB-Enhanced Course Based On Problem-Based Learning (PBL): Development Of Interactive Learning Media For Basic Physics II', *Jurnal Pendidikan Fisika Al-BiRuNi*, 7 (2018)
- Diani, Rahma, dkk., '*Tes Diagnostik Empat Tingkat Dengan Indeks Kepastian Respons pada Konsep Cairan*', Series: Journal of Physics (2019)
- Fariyani, Qisthi dkk., 'Pengembangan *Four-Tier Diagnostic Test* untuk Mengungkap Miskonsepsi Fisika Siswa SMA Kelas X. *Journal of Innovative Science Education*, 4(2). 2015
- Firdaos, Rijal, 'Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual Mahasiswa', *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 11 No. 2 (2016)
- Gumilar Surya, 'Analisis Miskonsepsi Konsep Gaya Menggunakan Certainty of Respon Index (Cri)', *Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Fisika*, 2.1 (2016)
- Haris Venny, 'Identifikasi Miskonsepsi Materi Mekanika Dengan Menggunakan CRI (Certainty of Response Index)', *Ta'dib*, 16.1 (2013)
- I Made Tengeh, Ketut Jampel, and I Nyoman Pudjawan, *Model Penelitian Pengembangan* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014)
- Irsanti Riska, dkk., 'Identifikasi Miskonsepsi Siswa Menggunakan Four-TierDiagnostic Test Pada Materi Larutan Elektrolit Dan Larutan Non Elektrolit Di Kelas X SMA Islam Al-Falah Kabupaten Aceh Besar Abstrak Pendahuluan Metode Penelitian', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kimia (JIMPK)*, 2.3 (2017)

Jumini Sri, dkk, 'Identifikasi Miskonsepsi Fisika Menggunakan Three-Tier Diagnostic Test Pada Pokok Bahasan Kinematika Gerak', 2016

Kaltakci-gurel Derya, dkk., 'Development and Application of a Four-Tier Test to Assess Pre-Service Physics Teachers ' Misconceptions About Geometrical Optics', *Research in Science & Technological Education*, 35.2 (2017)

Rahayu Resti, 'Identifikasi Miskonsepsi Mahasiswa Fisika Pada Materi Hukum Newton Dengan Menggunakan *Four-Tier Diagnostic*. SKRIPSI Pendidikan Fisika UIN Raden Intan Lampung, 2018

Rusilowati, Prosiding Seminar Nasional Fisika dan Pendidikan Fisika (SNFPF) Volume 6, Semarang 2015.

Saridewi Rositasari, dkk.,. 'Pengembangan Tes Diagnostik Two-Tier untuk Mendeteksi Miskonsepsi Siswa SMA pada Topik Asam- Basa. *EDUSAINS*, VI(02). (2014)

Sheftyawan Widya Bratha, dkk., 'Program Studi Pendidikan Fisika Fkip Universitas Jember Identifikasi Miskonsepsi Siswa Menggunakan *Four-Tier Diagnostic Test* Pada Materi Optik Geometri, *Jurnal Pembelajaran Fisika*, Vol. 7 No. 2, Juni 2018

Sholihat Fitri N, dkk, 'Identifikasi Miskonsepsi Dan Penyebab Miskonsepsi Siswa Menggunakan Four-Tier Diagnostic Test Pada Sub-Materi Fluida Dinamik: Azas Kontinuitas', *Jurnal Penelitian & Pengembangan Pendidikan Fisika*, 3.2 (2017)

Sugiyono, "*Metode Penelitian dan Pengembangan*". (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015)

Sugiyono, "*Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*", (Bandung: Alfabeta, 2016)

Suparno, *Miskonsepsi dan Perubahan Konsep dalam Pendidikan Fisika*, Jakarta: Gramedia, 2005.

Syahrul Dimas Adiansyah dan Setyarsih Woro, "Identifikasi Miskonsepsi Dan Penyebab Miskonsepsi Siswa Dengan Three-Tier Diagnostic Test Pada Materi Dinamika Rotasi", *Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika*, 4.3 (2015)

Wahyuningsih, dkk., '*Pembuatan Instrumen Tes Diagnostik Fisika SMA Kelas XI*'. *Jurnal Pendidikan Fisika*. 1 (1), (2013)

Wardoyo, Tri Cipto Tunggal dan Ma'arif MT. Faqih, '*Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Animasi Pada Mata Pelajaran Mekanika Teknik Di SMK Negeri 1 Purworejo*', (E Journal Pend. Teknik Sipil Dan Perencanaan, Vol. 3 No. 3, 2015)

Widodo, Wahono, dkk., '*Ilmu Pengetahuan Alam*' Edisi Revisi jilid 4, Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2017

Wilantika, Nurul, dkk., '*Pengembangan Penyusunan Instrumen Four-Tier Diagnostic Test Untuk Mengungkap Miskonsepsi Materi Sistem Ekskresi Di Sma Negeri 1 Mayong Jepara*' SKRIPSI Jurusan Pendidikan Biologi Uin Walisongo Semarang (2018)

Yuberti, '*Penelitian dan Pengembangan yang Belum Diminati dan Perspektifnya*', Kompilasi Artikel 30 April 2016

Zafitri, Reni Eka, dkk., '*Pengembangan Tes Diagnostik untuk Miskonsepsi pada Materi Usaha dan Energi Berbasis Adobe Flash Kelas Xi di Ma Nw Samawa Sumbawa Besar Tahun Ajaran 2017/2018*' JURNAL KEPENDIDIKAN Vol 2, No 2, Februari 2018